

**POLAR®**

# POLAR A370



**PANDUAN PENGGUNA**

# ISI

<b>Isi</b> .....	<b>2</b>
<b>Pengenalan</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
Kabel USB .....	10
Aplikasi Polar Flow .....	10
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	10
Layanan Web Polar Flow .....	10
<b>Mulai</b> .....	<b>11</b>
Setel A370 Anda .....	11
Pilih satu opsi untuk penyetelan: komputer atau perangkat seluler yang kompatibel .....	11
Opsi A: penyetelan dengan komputer Anda .....	11
Opsi B: penyetelan dengan aplikasi polar flow menggunakan perangkat seluler atau tablet .....	12
Bahasa .....	13
Gelang .....	14
Struktur menu .....	15
Aktivitas .....	16
Hari saya .....	16
Latihan .....	16
Favorit .....	16
Denyut jantung saya .....	16
Pengaturan .....	17

Tampilan jam .....	17
Pemasangan .....	18
Pasangkan Sensor Denyut Jantung dengan A370 .....	18
<b>Pengaturan .....</b>	<b>20</b>
Menu pengaturan .....	20
Pengaturan tampilan .....	20
Pengaturan waktu dalam sehari .....	21
Mulai ulang A370 .....	21
Reset A370 .....	21
Pembaruan Firmware .....	22
Dengan komputer .....	22
Dengan perangkat seluler atau tablet .....	22
Mode penerbangan .....	23
Aktifkan mode penerbangan .....	23
Nonaktifkan mode penerbangan .....	23
Ikon tampilan waktu .....	23
<b>Latihan .....</b>	<b>24</b>
Cara mengenakan A370 Anda .....	24
Mulai Sesi Latihan .....	25
Mulai sesi latihan dengan target .....	25
Selama latihan .....	26
Tampilan latihan .....	26
Latihan dengan denyut jantung .....	26

Latihan dengan target latihan berdasar pada durasi dan kalori. ....	27
Latihan dengan target latihan bertahap. ....	28
Jeda/Hentikan sesi latihan .....	28
Ringkasan Latihan .....	29
Setelah Latihan .....	29
Ringkasan latihan pada A370 .....	29
Aplikasi Polar Flow .....	30
Layanan Web Polar Flow .....	31
<b>Fitur .....</b>	<b>32</b>
Pelacakan Aktivitas 24/7 .....	32
Target Aktivitas .....	32
Data aktivitas .....	32
Peringatan ketidakaktifan .....	33
Informasi tidur di layanan web Flow dan aplikasi Flow .....	33
Data aktivitas di Aplikasi Flow dan layanan web Flow. ....	34
GPS dari seluler .....	34
Notifikasi Pintar (iOS) .....	34
Pengaturan Notifikasi Pintar .....	35
Aplikasi seluler Polar Flow. ....	35
Pengaturan Jangan ganggu pada aplikasi Polar Flow .....	35
Pengaturan Jangan ganggu pada A370 Anda .....	35
Pengaturan ponsel .....	36
Gunakan .....	36

Menghilangkan Notifikasi .....	36
Fitur Notifikasi Pintar Bekerja melalui Koneksi Bluetooth .....	37
Notifikasi pintar (Android) .....	37
Pengaturan Notifikasi Pintar .....	37
Mengatur Notifikasi Pintar aktif/tidak aktif .....	37
Pengaturan Jangan ganggu pada aplikasi Polar Flow .....	38
Pengaturan Jangan ganggu pada A370 Anda .....	38
Blokir aplikasi .....	39
Pengaturan ponsel .....	39
Penggunaan .....	39
Hilangkan Notifikasi .....	40
Fitur Notifikasi Pintar Bekerja melalui Koneksi Bluetooth .....	40
Menggunakan A370 sebagai Aksesori Sensor Denyut Jantung .....	40
Fitur Polar Smart Coaching .....	41
Panduan Aktivitas .....	41
Panduan Aktivitas pada A370 .....	41
Activity Benefit .....	42
Denyut Jantung Kontinu .....	42
Kalori Pintar .....	43
Zona Denyut Jantung .....	43
Polar Running Program .....	47
Buat Program Lari Polar .....	48
Mulai target latihan .....	48

Ikuti kemajuan Anda .....	48
Penghargaan mingguan .....	48
Polar Sleep Plus™ .....	49
Data tidur pada A370 Anda .....	49
Data tidur dalam aplikasi dan layanan web Flow .....	49
Profil Olahraga Polar .....	50
Training Benefit .....	50
Alarm .....	52
<b>Aplikasi dan Layanan Web Polar Flow .....</b>	<b>53</b>
Aplikasi Polar Flow .....	53
Pasangkan Perangkat Seluler dengan A370 .....	53
Layanan Web Polar Flow .....	54
Umpan .....	54
Jelajahi .....	54
Buku Harian .....	54
Kemajuan .....	54
Komunitas .....	55
Program .....	55
Rencanakan Latihan Anda .....	55
Buat Target Latihan .....	56
Target Cepat .....	56
Target Bertahap .....	56
Favorit .....	56

Sinkronkan Target ke A370 Anda .....	57
Favorit .....	57
Tambahkan Target Latihan ke Favorit: .....	57
Edit Favorit .....	57
Hapus favorit .....	58
Profil Olahraga Polar di Layanan Web Flow .....	58
Tambah profil Olahraga .....	58
Edit profil Olahraga .....	58
Sinkronisasi .....	59
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow .....	59
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync .....	60
<b>Informasi Penting .....</b>	<b>61</b>
Merawat A370 Anda .....	61
Menyimpan .....	62
Servis .....	62
Baterai .....	62
Pengisian daya baterai A370 .....	62
Waktu Pengoperasian Baterai .....	64
Notifikasi Baterai Lemah .....	64
Peringatan .....	65
Gangguan .....	65
Meminimalisir Risiko Selama Latihan .....	65
Spesifikasi Teknis .....	66

A370 .....	66
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	67
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	68
Daya tahan air dari produk Polar .....	68
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	69
Penafian .....	70



# PENGENALAN

Selamat atas A370 baru Anda! Polar A370 adalah pelacak kebugaran yang ramping dan sporty dengan denyut jantung berdasarkan pergelangan tangan, analisis tidur Sleep Plus dan fitur latihan tepercaya Polar. Dapatkan gambaran umum instan atas aktivitas harian Anda pada A370 Anda atau melalui aplikasi Polar Flow. Bersama dengan layanan web Polar Flow dan aplikasi Flow, A370 membantu Anda memahami bagaimana pilihan dan kebiasaan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan A370 baru. Untuk melihat tutorial video dan versi terbaru panduan pengguna ini, lihat ke [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370).



1. Layar sentuh

2. Tombol

- Untuk mengaktifkan display: tekan tombol atau putar pergelangan tangan Anda selagi mengenakan pelacak kebugaran ini.
- Untuk mengubah tampilan jam: sentuh dan tahan display pada tampilan waktu, kemudian geser ke atas atau ke bawah. Kemudian pilih salah satu dengan menyentuhnya.

## POLAR A370

Polar A370 adalah pelacak kebugaran yang ramping dan sporty yang membuat Anda tetap berdenyut dengan memantau denyut jantung dari pergelangan 24/7. Perangkat tersebut melacak langkah harian, jarak dan kalori yang terbakar, dan membuat Anda tetap terhubung dengan notifikasi pintar dari ponsel Anda. Analisis tidur Polar Sleep Plus lanjutan mengikuti pola tidur Anda dan memberikan Anda umpan balik mengenai tidur. Polar A370 membantu Anda berlatih lebih pintar dengan fitur latihan tepercaya Polar, seperti zona denyut jantung dan Polar Running Program, dan menggunakan GPS ponsel Anda untuk melacak kecepatan dan jarak selama latihan di luar ruangan. Bahkan Anda dapat menggunakan Polar A370 sebagai sensor denyut jantung dan

menghubungkan denyut jantung Anda ke aplikasi kebugaran atau perangkat Bluetooth kompatibel, seperti perangkat latihan Polar, misalnya Polar M460. Anda dapat membeli gelang tambahan secara terpisah.

## **KABEL USB**

Paket produk termasuk kabel USB standar. Anda dapat menggunakannya untuk mengisi daya dan melakukan sinkronisasi data antara A370 Anda dan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync.

## **APLIKASI POLAR FLOW**

Anda juga dapat mulai menggunakan A370 dengan aplikasi Flow dan memperbaruinya secara nirkabel juga. Lihat aktivitas dan data latihan Anda dengan sekali pandang. Aplikasi Flow memungkinkan Anda untuk menyinkronkan data aktivitas dan latihan secara nirkabel ke layanan web Polar Flow. Dapatkan di App Store<sup>SM</sup> atau Google play<sup>TM</sup>.

## **PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC**

Polar FlowSync menyinkronkan data antara A370 Anda dengan layanan Polar Flow pada komputer Anda. Masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) untuk mulai menggunakan A370 Anda dan mengunduh serta menginstal software FlowSync

## **LAYANAN WEB POLAR FLOW**

Buat rencana latihan Anda, ikuti pencapaian Anda, dapatkan panduan dan lihat analisis yang detail pada hasil aktivitas dan latihan Anda. Biarkan teman Anda tahu pencapaian yang sudah Anda raih. Temukan semuanya di [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

# MULAI

## SETEL A370 ANDA

Saat Anda sudah mendapat A370 baru Anda, perangkat masih dalam mode penyimpanan. Perangkat akan aktif saat Anda menyambungkannya ke komputer untuk penyetelan atau sebagai pengisi daya USB untuk pengisian daya. Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan A370. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih detail terkait pengisian daya baterai, waktu pengoperasian baterai dan notifikasi baterai lemah.

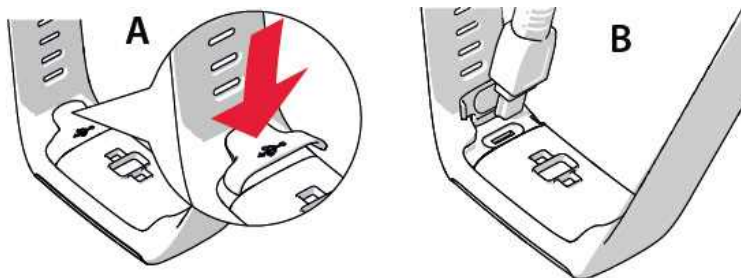
### PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN: KOMPUTER ATAU PERANGKAT SELULER YANG KOMPATIBEL

Anda dapat memilih bagaimana menyetel A370 Anda, dengan komputer dan dengan kabel USB atau secara nirkabel dengan perangkat seluler yang kompatibel. Kedua metode tersebut memerlukan koneksi internet.

- Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih lama.
- Penyetelan dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya A370, tetapi Anda akan membutuhkan kabel USB dan komputer.

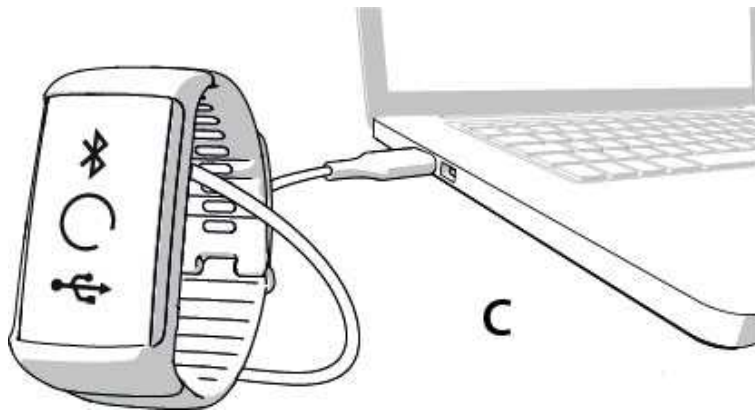
#### OPSI A: PENYETELAN DENGAN KOMPUTER ANDA

1. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) dan instal perangkat lunak FlowSync untuk penyetelan A370 Anda dan [update firmware](#) jika perlu.
  2. Tekan bagian atas (A) penutup USB di bagian dalam gelang untuk mengakses port micro USB dan menancapkan kabel USB yang sudah disertakan (B).
- i** **Jangan mengisi daya perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Jika port USB A370 Anda basah, keringkan terlebih dahulu sebelum menyambungkan.



3. Sambungkan ujung lain kabel ke port USB pada komputer Anda untuk penyetelan dan pengisian daya

baterai (C).



4. Kemudian kami akan memandu Anda selama pendaftaran untuk layanan web Polar Flow dan mengatur profil A370 Anda.

**i** Untuk mendapat data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bahwa Anda memberi data fisik yang akurat saat mendaftar untuk layanan web kami. Saat mendaftar, Anda dapat memilih [bahasa](#) dan mendapat firmware terbaru untuk A370 Anda.

Saat menutup penutup USB, pastikan tutup terpasang dengan pas pada perangkat.

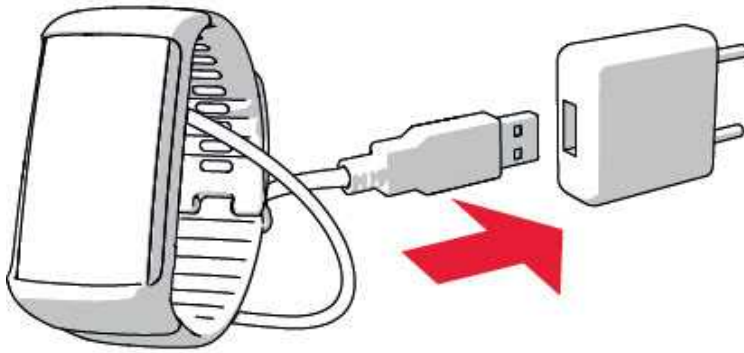
**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

#### **OPSI B: PENYETELAN DENGAN APLIKASI POLAR FLOW MENGGUNAKAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET**

Polar A370 terhubung dengan aplikasi mobile Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth Smart, jadi ingat untuk menyalakannya pada perangkat seluler Anda.

1. Untuk memastikan daya yang cukup pada A370 Anda selama penyetelan seluler, sambungkan kabel USB pada port USB yang aktif atau adaptor USB. Pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Display mulai menampilkan lingkaran animasi dengan ikon Bluetooth dan USB.

**i** **Jangan mengisi daya pada perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Jika port USB A370 Anda basah, keringkan terlebih dahulu sebelum menyambungkan.



2. Masuk ke App Store<sup>SM</sup> atau Google Play<sup>TM</sup> pada perangkat seluler Anda dan cari, serta unduh aplikasi Polar Flow.  
Kompatibilitas seluler tersedia di [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Saat Anda membuka aplikasi Flow, aplikasi akan mengenali A370 Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan masukkan kode pemasangan Bluetooth dari aplikasi Flow A370 Anda.  
**i** Pastikan A370 Anda memiliki cukup daya untuk memungkinkan terjalinnya sambungan.
4. Kemudian buat akun atau masuk jika Anda sudah memiliki akun Polar. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan dalam aplikasi. Ketuk Simpan dan sinkronkan saat Anda sudah menentukan semua pengaturan. Pengaturan personal Anda sekarang akan ditransfer ke gelang. Untuk mendapat data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bagi Anda untuk menentukan pengaturan dengan tepat.  
**i** Silakan diperhatikan bahwa A370 Anda mendapatkan pembaruan firmware terbaru selama penyetelan, dan tergantung pada koneksi Anda mungkin butuh sekitar 20 menit untuk selesai melakukan pembaruan. A370 Anda akan menerima paket [bahasa](#) tergantung pada pilihan Anda pada saat penyetelan dan akan butuh beberapa waktu juga.
5. Layar A370 akan membuka ke tampilan waktu setelah sinkronisasi selesai.

Anda sudah siap, selamat bersenang-senang!

## BAHASA

Saat [menyetel](#) A370, Anda dapat memilih salah satu bahasa di bawah ini untuk digunakan dalam perangkat Anda:

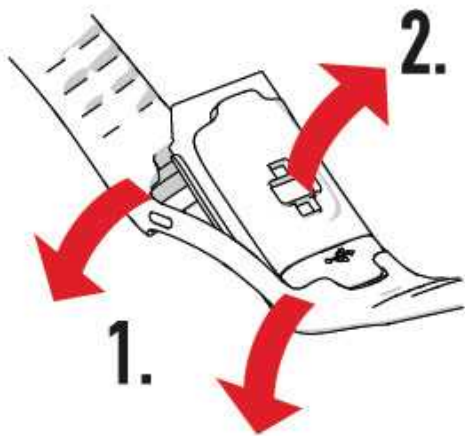
- Bahasa Indonesia
- Spanish
- Portuguese
- French
- Danish
- Dutch
- Swedish
- Norwegian
- German
- Italian
- Finnish
- Polish
- Russian
- Chinese (simplified)
- Japanese
- Bahasa Indonesia
- Turkish
- Czech
- Korean

Setelah menetapkan setelan, Anda dapat mengubah bahasa melalui aplikasi Flow atau layanan web.

## **GELANG**

Gelang A370 Anda sangat mudah diganti. Contohnya, sangat mudah jika Anda ingin mencocokkan warna dengan pakaian Anda.

1. Tekuk gelang dari kedua sisi, pada saat yang bersamaan, untuk melepaskannya dari perangkat.



2. Tarik perangkat dari gelang.

Untuk memasang gelang, lakukan langkah tersebut dengan urutan terbalik. Pastikan gelang pas dengan perangkat pada kedua sisi.

## STRUKTUR MENU

Anda dapat menyalakan display dengan memutar pergelangan tangan atau menekan tombol di samping.

Masuk dan jelajahi menunya dengan menggeser layar sentuh ke atas atau ke bawah. Pilih item dengan menekan ikon, dan kembali dengan menekan tombol pada sisi perangkat.



## AKTIVITAS

Target aktivitas harian Anda akan terlihat pada beberapa tampilan jam dan pada bar aktivitas di menu [My day](#) (Hari saya). Contohnya, Anda dapat melihat kemajuan menuju target Anda dan bagaimana angka pada jam terisi dengan warna menjadi satu.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24 jam, 7 hari](#).

## HARI SAYA

Di sini Anda akan melihat kemajuan target aktivitas harian Anda lebih rinci, setiap langkah dan kalori dan setiap sesi latihan yang selama ini sudah Anda lakukan dalam satu hari atau rencana sesi latihan yang sudah Anda buat pada layanan web Flow. Jika Anda mengenakan A370 pada malam hari, Anda akan melihat informasi tidur dari malam sebelumnya. Jadi jika Anda mengaktifkan HR kontinu, Anda akan melihat denyut jantung yang direkam paling rendah dari malam sebelumnya dan sehariannya, terendah dan tertinggi sejauh ini.

Ketuk setiap acara dalam hari Anda untuk melihatnya dengan detail. Untuk melihat apa yang sudah Anda lewati untuk mencapai target aktivitas harian Anda, ketuk data aktivitas.

## LATIHAN

Di sini adalah di mana Anda memulai sesi latihan Anda. Ketuk ikon untuk mengakses menu pilihan olahraga. Anda dapat mengedit pilihan pada layanan web Flow untuk menjaga agar olahraga favorit Anda tetap dapat diakses dengan mudah pada A370 Anda. Masuk ke Flow, klik nama Anda dan [Sport profiles](#) (Profil olahraga). Tambahkan atau hapus olahraga favorit Anda melalui menu ini.

Untuk memulai latihan, tunggu hingga denyut jantung Anda terlihat di samping ikon olahraga dan ketuk ikon olah raga dan sesi latihan akan dimulai.

Jika Anda ingin mendapatkan informasi lokasi sesi latihan di luar ruangan, Anda harus selalu bersama ponsel selama sesi latihan. Tunggu ikon GPS untuk menjadi statis sebelum memulai sesi. Lihat [di sini](#) untuk informasi lebih lanjut.

## FAVORIT

Dalam [Favorites](#) (Favorit) Anda akan menemukan sesi yang sudah Anda simpan sebagai favorit pada layanan web Flow. Jika Anda tidak menyimpan favorit pada Flow, item ini tidak akan muncul pada menu A370.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Favorit](#).

## DENYUT JANTUNG SAYA

Di sini Anda dapat dengan cepat memeriksa denyut jantung Anda saat ini.



## PENGATURAN

Dalam **Pengaturan**, Anda dapat mengalihkan [Mode HR kontinu](#), [Mode penerbangan](#), Mode jangan ganggu dan [Mode sensor HR](#) aktif dan nonaktif, mematikan perangkat, mereset koneksi Bluetooth dan melihat informasi spesifik perangkat.

## TAMPILAN JAM

Untuk mengubah tampilan jam pada pelacak kebugaran Anda:

1. Ketuk dan tahan layar sentuh dengan jari Anda sampai Anda melihat menu tampilan mini dari tampilan jam:



2. Geser ke atas atau ke bawah untuk melihat semuanya lalu ketuk tampilan jam yang Anda pilih.

Berikut adalah opsinya:



- Jam dan tanggal vertikal
- Bar aktivitas yang terisi dari kiri ke kanan



- Jam besar dengan tanggal dan detik lari
- Tersedia dalam beberapa warna: Ketuk dan tahan layar sentuh sampai Anda melihat thumbnail tampilan jam tangan besar. Ketuk thumbnail, geser ke atas atau ke bawah untuk melihat warna yang tersedia dan ketuk salah satu yang Anda inginkan.



- Jam analog dengan tanggal



- Jam vertikal default
- Aktivitas terlihat dengan warna yang mengisi nomor beserta kemajuan target aktivitas harian.



- Jam dan tanggal horizontal, tanpa bar aktivitas
- Terdapat perubahan warna sesuai waktu pada hari tersebut: kuning saat siang dan biru tua saat malam

 *Pilihan yang tepat untuk melihat waktu saat malam hari.*

## PEMASANGAN

Sensor denyut jantung *Bluetooth®* harus dipasangkan dengan A370 Anda agar dapat berfungsi bersama. Pemasangan hanya membutuhkan beberapa detik, dan memastikan A370 Anda menerima sinyal hanya dari sensor dan perangkat Anda, dan memungkinkan Anda menjalani latihan tanpa hambatan saat berlatih berkelompok. Sebelum memasukkan acara atau balapan, pastikan Anda melakukan pemasangan di rumah untuk mencegah adanya gangguan dari perangkat lain.

Pelacak kebugaran Polar A370 kompatibel dengan sensor denyut jantung H6, H7, H10 dan OH1 Polar Bluetooth®.

### PASANGKAN SENSOR DENYUT JANTUNG DENGAN A370

 *Saat menggunakan sensor denyut jantung Polar Bluetooth®, A370 tidak mengukur denyut jantung melalui pergelangan tangan.*

Ada dua cara untuk memasang sensor denyut jantung dengan A370 Anda:

1. Kenakan sensor denyut jantung, kemudian tekan dan tahan tombol saat pada tampilan waktu hingga pesan menampilkan untuk menyentuh perangkat dengan A370.
2. Sentuh sensor denyut jantung dengan A370 Anda.
3. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) akan ditampilkan saat proses selesai.

ATAU

1. Kenakan sensor denyut jantung, ketuk **Latihan** pada A370 Anda.
2. Sentuh sensor denyut jantung dengan A370 Anda.
3. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) akan ditampilkan saat proses selesai.

# PENGATURAN

## MENU PENGATURAN

Anda dapat mengakses **Pengaturan** dari menu utama. Ketuk untuk menyalakan ikon menjadi hijau saat fungsinya AKTIF.



Denyut jantung kontinu. Menonaktif atau mengaktifkan pelacakan HR kontinu Anda.



Mode penerbangan. Memutuskan semua koneksi nirkabel dari pelcak kebugaran.



Mode jangan mengganggu Menonaktifkan layar yang menyala dengan menggerakkan pergelangan Anda dan memblokir Notifikasi pintar dari ponsel Anda.



Mode sensor HR. Gunakan A370 Anda sebagai aksesori sensor denyut jantung dengan perangkat penerimaan HR.



Matikan. Matikan perangkat.



Reset koneksi Bluetooth saat ini. Untuk menggunakan aksesori Bluetooth apa pun, Anda perlu memasangkannya lagi dengan perangkat.




Informasi. Lihat ID perangkat Anda, versi firmware, dll.

Tekan tombol samping untuk kembali ke tampilan waktu.

## PENGATURAN TAMPILAN

Anda dapat memilih di tangan sebelah mana Anda akan mengenakan A370 baik layanan web Polar Flow maupun aplikasi mobile Polar Flow. Pengaturan akan mengubah orientasi display A370 sesuai kebutuhan.

 Kami menganjurkan Anda mengenakan gelang pada tangan yang bukan tangan dominan Anda untuk mendapatkan hasil pelacakan aktivitas yang paling akurat.

Anda dapat mengedit pengaturan Anda kapan saja pada layanan web dan aplikasi seluler Polar Flow.

### Untuk mengubah pengaturan display pada komputer

1. Sambungkan A370 Anda ke port USB komputer, buka [polar.com/flow](https://polar.com/flow) dan masuk.
2. Masuk ke **Produk** dan **Pengaturan**.
3. Pilih A370 Anda, klik dan ganti penggunaan tangan.

Orientasi display pada A370 Anda akan berubah pada sinkronisasi berikutnya.

### Untuk mengubah pengaturan display melalui aplikasi seluler

1. Masuk ke **Perangkat**.
2. Pilih penggunaan tangan yang diinginkan untuk A370 Anda.


Orientasi display pada A370 Anda akan berubah pada sinkronisasi berikutnya.

## PENGATURAN WAKTU DALAM SEHARI

Waktu saat ini dan formatnya ditransfer ke A370 Anda dari jam sistem komputer Anda saat sedang menyinkronkan dengan layanan web Polar Flow. Untuk mengubah waktu, pertama Anda perlu mengubah zona waktu pada komputer dan kemudian menyinkronkan A370 Anda.

Jika Anda mengubah waktu atau zona waktu pada perangkat seluler Anda dan menyinkronkan aplikasi Polar Flow dengan layanan web Polar Flow dan A370 Anda, waktu juga akan berubah pada A370 Anda. Perangkat seluler Anda perlu memiliki koneksi internet yang tersedia agar dapat mengubah waktu.

## MULAI ULANG A370

Anda dapat memulai ulang A370 Anda dari menu **Pengaturan**. Sentuh ikon daya  untuk mematikan perangkat. Tekan tombol di sisi perangkat untuk memulai ulang.


## RESET A370

Jika Anda mengalami masalah dengan A370 Anda, coba lakukan reset. Melakukan reset akan menghapus semua informasi pada A370 Anda dan Anda perlu menyetel ulang untuk penggunaan pribadi Anda.

Reset A370 Anda melalui FlowSync dengan komputer Anda:

1. Sambungkan A370 Anda ke komputer menggunakan kabel USB yang sudah tersedia.
2. Buka pengaturan pada FlowSync.
3. Tekan tombol Reset ke Pengaturan Pabrik.

Anda juga dapat mereset A370 Anda dari gelangya langsung:

1. Masuk ke **Pengaturan** di menu utama.
2. Ketuk ikon daya  untuk mematikan perangkat.
3. Saat teks Mematikan muncul, tekan tombol lagi selama lima detik.

Sekarang Anda perlu menyetel A370 kembali, baik melalui ponsel atau komputer. Ingat untuk menggunakan akun Polar yang sama pada pengaturan, yang sudah Anda gunakan sebelum melakukan reset.


## PEMBARUAN FIRMWARE DENGAN KOMPUTER

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada A370 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan A370 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan A370 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug.

### Untuk memperbarui firmware:

1. Sambungkan A370 Anda ke komputer menggunakan kabel USB.
2. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
3. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
4. Pilih **Ya**. Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan beberapa waktu), dan A370 akan memulai ulang.

 *Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware: Sebelum pembaruan dimulai, data dari A370 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.*

## DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda juga dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas A370 Anda. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami merekomendasikan Anda untuk menyambungkan A370 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.

 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*


## MODE PENERBANGAN

Mode penerbangan akan memutus semua komunikasi nirkabel dari A370 Anda. Anda masih dapat menggunakannya, tetapi Anda tidak dapat menyinkronkan data Anda dengan aplikasi seluler Polar Flow atau menggunakannya dengan aksesori nirkabel apa pun.

### AKTIFKAN MODE PENERBANGAN

1. Masuk ke **Pengaturan** di menu utama.



2. Ketuk ikon pesawat , MODE TERBANG AKTIF ditampilkan dan ikon menjadi warna biru. Ikon pesawat muncul pada tampilan waktu.

### NONAKTIFKAN MODE PENERBANGAN

1. Masuk ke **Pengaturan** di menu utama.
2. Ketuk pada ikon tersebut dan MODE PENERBANGAN NONAKTIF ditampilkan.

## IKON TAMPILAN WAKTU

Dalam tampilan waktu, ikon berikut dapat ditemukan di samping waktu dan tanggal.



**Mode penerbangan** aktif. Semua koneksi nirkabel ke telepon seluler Anda dan aksesori terputus.



Mode jangan mengganggu aktif. Layar tidak menyala dengan menggerakkan pergelangan Anda dan Anda tidak akan menerima notifikasi pintar.



Alarm bergetar disetel. Anda dapat menyetel alarm dari aplikasi Flow.



Ponsel yang Anda pasang terputus dan Anda telah menyalakan notifikasi pintar. Tekan dan tahan tombol samping untuk menyambungkan kembali.

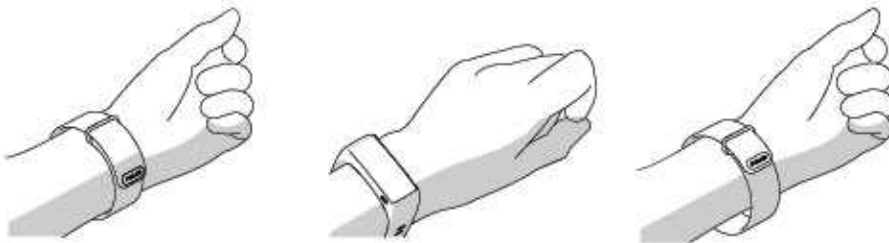
# LATIHAN

## CARA MENGENAKAN A370 ANDA

A370 Anda mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan terus-menerus, dalam pemakaian setiap hari dan selama latihan. Untuk mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat, kenakan dengan pas pada pergelangan Anda dengan mengikuti tips ini.

Dalam pemakaian setiap hari, letakkan gelang di atas pergelangan Anda, di belakang tulang pergelangan. **JANGAN** letakkan pelacak kebugaran di atas tulang pergelangan. Gelang dapat agak dilonggarkan selama sensor berada di belakang menyentuh kulit Anda dan tetap pada tempatnya saat Anda bergerak.

Kencangkan gelang sedikit saat Anda memulai sesi latihan, sehingga sensor tidak akan bergerak saat berlatih. Gelang tidak harus sangat ketat. Jangan lupa untuk melonggarkan gelang setelah latihan agar lebih nyaman.



Jika Anda memiliki tato di atas kulit pergelangan Anda, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.

Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!




Di dalam olahraga, menjaga sensor agar tidak berubah pada pergelangan Anda atau di mana Anda memiliki tekanan atau pergerakan pada otot atau urat di dekat sensor merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan. Kami menganjurkan menggunakan sensor denyut jantung Polar H10 dengan tali dada untuk mendapatkan pengukuran denyut jantung Anda yang lebih baik.

Ikuti zona denyut jantung Anda langsung dari perangkat Anda dan dapatkan panduan untuk sesi latihan yang telah Anda rencanakan pada layanan web Flow.

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pemapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal - yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.



## MULAI SESI LATIHAN

	<p>Pada tampilan waktu, geser tampilan ke atas dan ke bawah lalu ketuk <b>Latihan</b> untuk masuk ke mode pra latihan: ikon hati akan muncul untuk menampilkan denyut jantung Anda saat telah ditemukan dan jika Anda menggunakan lokasi ponsel, lingkaran ikon GPS menjadi statis saat lokasi ditemukan.</p>
	<p>Pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan dengan menggesernya ke atas atau ke bawah.</p>
	<p>Ketuk ikon olahraga yang dipilih untuk memulai sesi.</p>

Lihat [Fungsi Saat Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut mengenai apa yang dapat Anda lakukan dengan A370 saat latihan.

**Untuk menjeda sesi latihan**, tekan tombol. **Jeda** akan muncul dan A370 berada pada mode jeda. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, ketuk ikon panah hijau.

**Untuk menghentikan sesi latihan**, tekan dan tahan tombol selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga rangkuman sesi latihan muncul. Anda juga dapat mengetuk dan menahan ikon stop merah selama tiga detik untuk mengakhiri perekaman.

## MULAI SESI LATIHAN DENGAN TARGET

Anda dapat merencanakan latihan Anda dan [membuat target latihan yang detail](#) pada layanan web Flow dan menyinkronkan ke A370 Anda menggunakan perangkat lunak FlowSync atau aplikasi Flow. A370 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan.

Untuk memulai sesi latihan dengan target:

1. Masuk ke **My day** (Hari saya).
2. Pilih target dari daftar dengan mengetuknya.
3. Pilih olahraga yang ingin Anda gunakan dengan mengetuk ikonnya.
4. Display latihan akan muncul dan Anda dapat memulai latihan.




## SELAMA LATIHAN


### TAMPILAN LATIHAN

Anda dapat mengaktifkan display dengan gerakan gestur pergelangan tangan dan melihat tampilan latihan dengan menggeser displaynya ke atas atau ke bawah. Display tersebut akan mati secara otomatis untuk menghemat baterai. Anda dapat tidak menonaktifkan layar dengan mengetuk dan menahan layar sentuh selama mode latihan sampai Anda melihat ikon lampu menyala. Untuk menonaktifkan fitur ini, ketuk dan tahan layar sentuh lagi sampai Anda melihat ikon lampu mati.

Anda dapat melihat tampilan latihan yang tersedia di bawah ini.

### LATIHAN DENGAN DENYUT JANTUNG

	<p>Denyut jantung Anda saat ini berada dalam warna zona denyut jantung saat ini.</p> <p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p>
	<p>Waktu dalam sehari.</p> <p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini.</p>
	<p>Kecepatan atau laju sesi saat ini. Modifikasi profil olahraga di Flow untuk menentukan yang mana yang ingin Anda lihat di sini.</p> <p>Jarak yang ditempuh dalam sesi sejauh ini.</p>

 Anda juga dapat mematikan sensor denyut jantung untuk sesi selanjutnya dengan mengetuk dan menahan ikon olahraga saat di menu Latihan.

### LATIHAN DENGAN TARGET LATIHAN BERDASAR PADA DURASI DAN KALORI.

Jika Anda telah membuat target latihan berdasarkan pada durasi dan kalori di dalam layanan web Flow dan telah Anda sinkronkan pada A370 milik Anda, maka tampilannya akan seperti berikut:

 <p>ATAU</p> 	<p>Jika Anda membuat sebuah target berdasar pada kalori, Anda dapat melihat seberapa banyak sisa kalori dari target Anda yang belum terbakar dan kondisi terakhir denyut jantung Anda.</p> <p>Jika Anda membuat sebuah target berdasar pada waktu, Anda dapat melihat seberapa lama sisa waktu dari target Anda yang perlu dicapai dan kondisi terakhir denyut jantung Anda.</p> <p>Warna angka denyut jantung menunjukkan letak zona denyut jantung Anda sekarang.</p>
	<p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p> <p>Waktu dalam sehari.</p>
	<p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini.</p> <p>Zona denyut jantung dalam batang vertikal untuk sesi yang telah Anda jalani. Kondisi terakhir adalah yang menyala.</p>


## LATIHAN DENGAN TARGET LATIHAN BERTAHAP.

Jika Anda telah membuat target bertahap dalam layanan web Flow, telah menentukan intensitas denyut jantung untuk tiap tahapan dan telah Anda sinkronkan pada A370 Anda, maka tampilannya akan sebagai berikut:

	<p>Anda dapat melihat denyut jantung Anda, batas atas dan bawah denyut jantung dari tahap terakhir yang dijalani dan durasi sesi latihan sampai saat ini. Simbol jantung menggambarkan kondisi terakhir denyut jantung Anda antara batas denyut jantung.</p> <p>Warna denyut jantung Anda menunjukkan letak zona denyut jantung Anda saat ini.</p>
	<p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p> <p>Waktu dalam sehari.</p>
	<p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini.</p>

## JEDA/HENTIKAN SESI LATIHAN

	<p>1. Untuk menjeda sesi latihan, tekan tombol. <b>Paused</b> (Jeda) ditampilkan. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, ketuk ikon panah hijau.</p>
--	--

	<p>2. Untuk menghentikan sesi latihan, tekan dan tahan tombol selama tiga detik selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga counter menjadi nol. Anda juga dapat mengetuk dan menahan ikon stop merah pada display.</p>
---	---

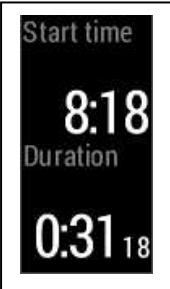

 Jika Anda menghentikan sesi Anda setelah menjeda, waktu yang diperlukan setelah penjedaan tidak dimasukkan pada waktu latihan total.


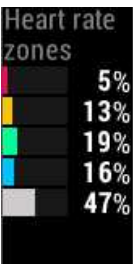



## RINGKASAN LATIHAN SETELAH LATIHAN

Anda akan mendapatkan ringkasan mengenai sesi latihan Anda pada perangkat A370 Anda sesaat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis lebih detil dan terilustrasi pada aplikasi Flow atau pada layanan web Flow.

### RINGKASAN LATIHAN PADA A370

Anda hanya dapat melihat ringkasan latihan untuk hari ini di A370. Masuk ke **My day** (Hari saya) dan pilih sesi latihan yang ingin Anda lihat.

	<p><b>Start time</b> (Waktu mulai) Waktu di mana Anda memulai sesi Anda.</p> <p><b>Durasi</b> Durasi sesi.</p>
	<p><b>Average heart rate</b> (Denyut jantung rata-rata) Denyut jantung rata-rata Anda selama sesi.</p> <p><b>Denyut jantung maksimum</b> Denyut jantung maksimum Anda selama sesi.</p>

	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Pengaruh / umpan balik utama sesi Anda. Untuk mendapatkan Training Benefit, Anda perlu berada pada Zona Olahraga selama 10 menit dengan pengukuran denyut jantung aktif.</p>
	<p><b>Zona denyut jantung</b></p> <p>Persentase waktu latihan yang dihabiskan pada setiap zona denyut jantung.</p>
	<p><b>Kalori</b></p> <p>Kalori yang terbakar selama sesi.</p> <p><b>Fat burn %</b> (Pembakaran lemak %)</p> <p>Persentase kalori lemak yang terbakar selama sesi.</p>
	<p>Kecepatan atau laju sesi rata-rata dan maksimum.</p>
	<p>Jarak yang ditempuh dalam sesi.</p>

## APLIKASI POLAR FLOW

Sinkronkan A370 Anda dengan aplikasi Flow dengan menekan serta menahan tombol saat melihat. Di dalam aplikasi Flow Anda dapat menganalisis data sekaligus setelah setiap sesi. Aplikasi tersebut memungkinkan Anda untuk melihat gambaran umum cepat data latihan Anda secara offline.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

## **LAYANAN WEB POLAR FLOW**

Layanan web Flow Polar memungkinkan Anda untuk menganalisis setiap detail latihan Anda serta mempelajari performa Anda lebih lanjut. Ikuti kemajuan Anda dan juga bagikan sesi latihan Anda yang terbaik dengan yang lain.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Layanan Web Polar Flow](#).

# FITUR

## PELACAKAN AKTIVITAS 24/7

A370 akan melacak aktivitas Anda dengan akselerometer 3D internal yang merekam gerakan pergelangan tangan. M430 akan menganalisis frekuensi, intensitas, dan keteraturan gerakan Anda beserta informasi fisik Anda, sehingga Anda dapat melihat seberapa aktif Anda pada keseharian Anda, di atas latihan reguler Anda. Kami menyarankan Anda untuk memakai A370 pada tangan yang bukan tangan dominan Anda untuk pelacakan aktivitas yang lebih akurat.

## TARGET AKTIVITAS

Anda akan mendapatkan target aktivitas pribadi saat mendaftar akun Polar Anda di Flow. Flow akan memandu Anda dalam mencapai target Anda setiap harinya. Anda dapat melihat target tersebut pada A370 Anda dan aplikasi atau layanan web Polar Flow. Target aktivitas berdasarkan data pribadi Anda dan pengaturan tingkat aktivitas, yang dapat Anda temukan pada pengaturan Target Aktivitas Harian di [layanan web Flow](#).

Jika Anda ingin mengubah target Anda, masuk ke layanan web Flow, klik nama/foto profil Anda di pojok kanan atas lalu masuk ke tab target Aktivitas Harian di Pengaturan. Pengaturan target Aktivitas Harian memungkinkan Anda memilih satu dari ketiga tingkat aktivitas untuk menggambarkan tipe harian dan aktivitas yang paling tepat bagi Anda. Di bawah area pilihan, Anda dapat melihat seberapa aktif yang Anda perlukan untuk mencapai target aktivitas harian Anda pada tingkat yang dipilih. Contohnya, jika Anda seorang pegawai kantor dan aktivitas harian Anda adalah duduk, Anda diharapkan untuk mencapai sekitar empat jam aktivitas berintensitas rendah untuk hari biasa. Untuk mereka yang banyak berdiri dan berjalan selama jam kerja, aktivitas yang diperlukan menjadi lebih tinggi.

## DATA AKTIVITAS

A370 akan secara bertahap mengisi batang aktivitas untuk mengindikasikan kemajuan Anda terhadap target harian Anda. Saat bilah sudah penuh, maka Anda telah mencapai target Anda dan akan muncul peringatan bergetar. Anda dapat melihat bilah aktivitas pada menu **My day** (Hari saya) dan pada layar jam tangan .

Pada menu **My day** (Hari saya) Anda dapat melihat seberapa aktif hari Anda sejauh ini bersamaan dengan sesi latihan yang telah Anda jalani atau rencanakan untuk hari itu.

- **Steps** (Langkah): Langkah yang telah Anda capai sampai saat ini. Jumlah dan tipe gerakan tubuh akan terdaftar dan diubah ke dalam estimasi langkah.
- **Calories** (Kalori): Menunjukkan seberapa banyak kalori yang telah terbakar selama latihan, aktivitas dan BMR (Basal metabolic rate: aktivitas metabolisme minimal yang diperlukan untuk mempertahankan hidup).



## PERINGATAN KETIDAKAKTIFAN

Sudah diketahui secara umum bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama untuk menjaga kesehatan. Selain aktif secara fisik, penting juga untuk menghindari duduk terlalu lama. Duduk dalam periode waktu yang lama tidak baik bagi kesehatan Anda, meskipun pada hari saat Anda melakukan latihan dan beraktivitas harian yang cukup. A370 Anda akan mendeteksi jika Anda tidak bergerak aktif terlalu lama dan cara ini akan membantu Anda untuk berdiri dari duduk Anda agar terhindar dari dampak negatif bagi kesehatan Anda.

Jika Anda diam selama 55 menit, maka peringatan ketidakaktifan akan muncul: **Saatnya untuk bergerak** akan ditampilkan dengan getaran kecil. Berdiri dan bergeraklah aktif sesuka Anda. Berjalanlah sebentar, lakukan peregangan, atau lakukan aktivitas ringan lainnya. Pesan tersebut akan menghilang saat Anda mulai bergerak atau menekan tombol mana pun. Jika Anda tidak bergerak aktif dalam lima menit, Anda akan mendapatkan tanda ketidakaktifan, yang dapat Anda lihat pada aplikasi Flow dan layanan web Flow setelah melakukan sinkronisasi.

Baik aplikasi Flow ataupun layanan web Flow akan menunjukkan pada Anda berapa banyak tanda ketidakaktifan yang Anda telah terima. Dengan cara ini Anda dapat memeriksa kembali rutinitas harian Anda dan mengubah ke arah hidup yang lebih aktif.

## INFORMASI TIDUR DI LAYANAN WEB FLOW DAN APLIKASI FLOW

Perangkat Polar dengan pengukuran aktivitas 24/7 mendeteksi secara otomatis saat Anda tertidur, saat Anda tidur dan saat Anda bangun dari gerakan pergelangan. Perangkat tersebut mengobservasi pergerakan Anda saat malam hari yang melacak semua gangguan selama rentang tidur, dan memberitahukan berapa lama Anda tertidur sebenarnya. Deteksi tidur berdasarkan perekaman gerakan tangan yang tidak dominan dengan sensor akselerasi 3D digital.

Melacak tidur Anda memberikan pandangan terhadap pola tidur kepada Anda, memperbolehkan Anda untuk melihat di mana membuat peningkatan atau perubahan. Membandingkan rata-rata malam ke malam dan menilai pola Anda dapat membantu Anda melihat apa yang Anda lakukan sehari-hari yang dapat memengaruhi tidur Anda. Ringkasan mingguan dalam akun Polar Flow Anda membantu Anda mengevaluasi seberapa rutin pola bangun tidur Anda.

Apa yang Polar Sleep Plus™ Ukur – Komponen Utama Pelacakan Tidur

- Waktu tidur - Waktu tidur memberitahu Anda durasi total antara saat Anda tertidur dan saat Anda terbangun. Perangkat Polar mengobservasi gerakan tubuh Anda dan dapat mendeteksi saat Anda tertidur dan terbangun. Perangkat tersebut juga mendeteksi gangguan pada tidur Anda selama Waktu tidur keseluruhan.
- Tidur aktual - Tidur aktual memberitahu waktu yang Anda habiskan untuk tidur antara saat tertidur dan terbangun. Lebih spesifik, waktu tidur Anda dikurangi gangguannya. Hanya waktu yang benar-benar Anda habiskan untuk tidur termasuk dalam tidur aktual. Tidur aktual dapat dinyatakan dengan persentase [%] maupun durasi [j:mnt].
- Gangguan - Selama tidur malam yang normal terdapat banyak gangguan pendek dan panjang saat Anda benar-benar terbangun dari tidur Anda. Apakah Anda ingat dengan gangguan ini atau tidak tergantung pada

durasinya. Yang lebih pendek biasanya kita tidak ingat. Yang lebih panjang, untuk contoh saat seseorang mungkin bangun untuk seteguk air, kita dapat mengingatnya.

- **Kontinuitas tidur** - Kontinuitas tidur menggambarkan seberapa lanjut tidur Anda. Kontinuitas tidur Anda dinilai pada skala 1-5, dimana 5 mencerminkan tidur yang sangat kontinu. Semakin rendah nilainya semakin terpotong-potong tidur Anda. Tidur yang nyenyak terdiri dari segmen tidur panjang yang tidak terganggu dan tidak mengandung gangguan berkala.

- **Evaluasi sendiri** - Selain menampilkan metrik tidur objektif, layanan Flow mendorong Anda untuk mengevaluasi tidur harian Anda sendiri. Anda dapat menilai seberapa nyenyak tidur Anda semalam dengan skala lima langkah: sangat buruk - buruk - oke - nyenyak - sangat nyenyak. Dengan menjawab pertanyaan ini, Anda mendapatkan versi lebih panjang dari umpan balik tekstual mengenai durasi dan kualitas tidur.

## DATA AKTIVITAS DI APLIKASI FLOW DAN LAYANAN WEB FLOW.

Dengan aplikasi Flow, Anda dapat mengikuti dan menganalisis data aktivitas di mana saja dan data Anda akan disinkronkan secara nirkabel dari A370 Anda ke layanan web Flow. Layanan web Flow memberikan Anda pemahaman paling detil untuk informasi aktivitas Anda.

## GPS DARI SELULER

Anda dapat melacak rute, kecepatan dan jarak sesi latihan di luar ruangan dengan A370, menggunakan GPS perangkat seluler Anda. Anda memerlukan aplikasi seluler Polar Flow yang terinstal di ponsel Anda, dipasang dengan A370 Anda dan memberikannya izin untuk menggunakan lokasi ponsel Anda.

Saat Anda memulai sesi latihan di luar ruangan pada **Latihan**, ikon GPS dengan lingkaran statis akan menunjukkan Anda saat lokasi sudah tetap dan Anda dapat mulai melacak sesi latihan Anda.

 *Anda perlu menjaga perangkat seluler tetap bersama Anda selama sesi latihan.*

## NOTIFIKASI PINTAR (IOS)

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada perangkat Polar Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar ponsel Anda, pada perangkat polar Anda. Saat sedang melakukan latihan denyut jantung dengan A370 Anda, Anda hanya dapat menerima notifikasi untuk panggilan jika Anda menjalankan aplikasi Polar Flow pada ponsel Anda.

- Pastikan Anda memiliki firmware versi terbaru pada A370 Anda dan versi terbaru aplikasi Polar Flow Anda.
- Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar Anda perlu memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk iOS, dan A370 Anda perlu dihubungkan dengan aplikasi tersebut.
- Mohon diingat bahwa saat fitur Notifikasi Pintar sedang aktif, baterai perangkat Polar Anda dan ponsel Anda akan lebih cepat habis karena Bluetooth menyala terus-menerus.


## PENGATURAN NOTIFIKASI PINTAR

### APLIKASI SELULER POLAR FLOW.


 Pada aplikasi seluler Polar Flow, fitur Notifikasi Pintar diatur menjadi nonaktif secara default.

Atur fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada aplikasi seluler dengan cara berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Perangkat** dan halaman A370 jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat Polar.
3. Dalam menu **Notifikasi pintar**, pilih **Aktif** atau **Aktif (tanpa pratinjau)** atau **Tidak aktif**.
4. Sinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.
5. **Notifikasi pintar aktif** atau **Notifikasi pintar tidak aktif** ditampilkan pada layar A370 Anda.

 Kapan pun Anda mengganti pengaturan notifikasi pada aplikasi seluler Polar Flow, ingat untuk menyinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler.

### PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA APLIKASI POLAR FLOW

 Pengaturan Jangan ganggu mencegah display aktif karena gerakan tangan Anda, dan memungkinkan Anda beristirahat dalam kondisi gelap, seperti di kamar contohnya.

Jika Anda ingin mematikan peringatan notifikasi untuk jam tertentu dalam satu hari, atur **Jangan ganggu** pada aplikasi seluler Polar Flow. Saat aktif, Anda tidak akan menerima peringatan notifikasi apa pun selama periode waktu yang sudah Anda atur. **Do not disturb** (Jangan ganggu) diatur aktif secara default, dan periode waktunya adalah 10 pm – 7 am.

Ubah pengaturan **Do not disturb** (Jangan ganggu) dengan cara sebagai berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Perangkat** dan halaman A370 jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat Polar.
3. Alihkan **Jangan ganggu** ke aktif atau ke tidak aktif, dan atur waktu mulai dan akhir.
4. Sinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.

### PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA A370 ANDA

Anda dapat menonaktifkan peringatan notifikasi langsung dari A370 Anda dengan cara sebagai berikut:

1. Masuk ke **Pengaturan**.

2. Ketuk ikon Jangan ganggu:



**Jangan ganggu aktif** ditampilkan pada layar. Ikon bulan merah menampilkan tampilan waktu saat fitur



sedang aktif:

Untuk mengaktifkan peringatan notifikasi, ulangi langkah di atas.

## PENGATURAN PONSEL

Pengaturan notifikasi pada ponsel Anda menentukan notifikasi mana yang akan Anda terima pada A370. Untuk mengubah pengaturan notifikasi pada ponsel iOS Anda:

1. Masuk ke **Pengaturan > Notifikasi** dan pilih aplikasi.
2. Pastikan Notifikasi diaktifkan dan gaya peringatan adalah **Banner** atau **Peringatan**.

Mohon diingat bahwa selama sesi latihan Anda hanya akan mendapat panggilan dan pesan masuk terkait lokasi.

## GUNAKAN

Saat menerima peringatan, perangkat Polar Anda akan memberitahukan Anda secara singkat dengan getaran. Saat menerima panggilan, Anda dapat memilih untuk menjawab, mengaktifkan mode senyap, atau menolak panggilan (hanya dengan iOS 8). Mengaktifkan mode senyap hanya akan mengaktifkan mode senyap pada perangkat Polar Anda, ia tidak akan mengaktifkan mode senyap pada ponsel Anda. Jika notifikasi datang selama ada peringatan panggilan, notifikasi tidak akan ditampilkan.

Selama sesi latihan Anda dapat menerima panggilan dan menerima petunjuk arah navigasi (hanya dengan Google maps) jika Anda menjalankan aplikasi Flow pada ponsel Anda. Anda tidak akan menerima notifikasi apa pun (email, kalender, aplikasi dll.) selama sesi latihan.

## MENGHILANGKAN NOTIFIKASI

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari perangkat Polar Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:

- Secara manual: Tekan tombol di sisi perangkat

Berdasarkan waktu: Notifikasi akan menghilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## **FITUR NOTIFIKASI PINTAR BEKERJA MELALUI KONEKSI BLUETOOTH**


Koneksi Bluetooth dan fitur Notifikasi Pintar bekerja antara perangkat A370 dan ponsel Anda saat terdapat sambungan dalam jangkauan 5 m/16 kaki dari masing-masing perangkat. Jika A370 Anda berada di luar jangkauan lebih dari dua jam, ponsel Anda akan memperbaiki koneksi secara otomatis dalam jangka waktu 15 menit saat A370 Anda kembali masuk dalam area jangkauan.

Jika A370 Anda berada di luar jangkauan selama lebih dari dua jam, kembalikan koneksi dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.

## **NOTIFIKASI PINTAR (ANDROID)**

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada perangkat Polar Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar ponsel Anda, pada perangkat polar Anda. Silakan catat bahwa saat latihan denyut jantung dengan A370 Anda, Anda tidak dapat menerima notifikasi apa pun.

- Pastikan Anda sudah memiliki Android versi 5.0 atau lebih baru pada ponsel Anda.
- Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar Anda perlu memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk Android, dan A370 Anda perlu dipasangkan dengan aplikasi tersebut.
- Agar fitur Notifikasi Pintar dapat berfungsi, aplikasi Polar Flow harus sedang beroperasi pada ponsel Anda.
- Mohon diingat bahwa saat fitur Notifikasi Pintar sedang aktif, baterai perangkat Polar Anda dan ponsel Anda akan lebih cepat habis karena Bluetooth menyala terus-menerus.


 Kami telah memverifikasi fungsi dengan sebagian besar model smartphone umum, contohnya Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Mungkin akan ada sedikit perbedaan pada fungsi dengan ponsel model lain yang mendukung Android 5.0.


## **PENGATURAN NOTIFIKASI PINTAR**

### **MENGATUR NOTIFIKASI PINTAR AKTIF/TIDAK AKTIF**


 Pada aplikasi seluler Polar Flow, fitur Notifikasi Pintar diatur menjadi nonaktif secara default.

Atur fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada aplikasi seluler dengan cara berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Sinkronisasi A370 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada sisi A370 Anda.
3. Masuk ke  > **Perangkat** dan halaman A370 jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat Polar.
4. Dalam menu **Notifikasi pintar**, pilih **Aktif** atau **Aktif (tanpa pratinjau)** atau **Tidak aktif**. Saat menyetel Notifikasi pintar menjadi aktif, Anda akan dipandu dalam mengaktifkan notifikasi pada ponsel Anda (contohnya memberi akses pada aplikasi Polar Flow atas notifikasi ponsel Anda), jika Anda belum mengaktifkannya. Aktifkan notifikasi? sedang ditampilkan. Ketuk Aktifkan. Kemudian pilih Polar Flow dan ketuk OK.
5. Sinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.
6. **Notifikasi pintar aktif** atau **Notifikasi pintar tidak aktif** ditampilkan pada layar A370 Anda.


 Kapan pun Anda mengganti pengaturan notifikasi pada aplikasi seluler Polar Flow, ingat untuk menyinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA APLIKASI POLAR FLOW

 Pengaturan Jangan ganggu mencegah display aktif karena gerakan tangan Anda, dan memungkinkan Anda beristirahat dalam kondisi gelap, seperti di kamar contohnya.

Jika Anda ingin mematikan peringatan notifikasi untuk jam tertentu dalam satu hari, atur **Jangan ganggu** pada aplikasi seluler Polar Flow. Saat aktif, Anda tidak akan menerima peringatan notifikasi apa pun selama periode waktu yang sudah Anda atur. **Do not disturb** (Jangan ganggu) diatur aktif secara default, dan periode waktunya adalah 10 pm – 7 am.

Ubah pengaturan **Do not disturb** (Jangan ganggu) dengan cara sebagai berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke  > **Perangkat** dan halaman A370 jika Anda memiliki lebih dari satu perangkat Polar.
3. Alihkan **Jangan ganggu** ke aktif atau ke tidak aktif, dan atur waktu mulai dan akhir. Pengaturan Jangan ganggu terlihat saat pengaturan Notifikasi pintar aktif.
4. Sinkronkan A370 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA A370 ANDA

Anda dapat menonaktifkan peringatan notifikasi langsung dari A370 Anda dengan cara sebagai berikut:

1. Masuk ke **Pengaturan**.

2. Ketuk ikon Jangan ganggu:




**Jangan ganggu aktif** ditampilkan pada layar. Ikon bulan merah menampilkan tampilan waktu saat fitur



sedang aktif:

Untuk mengaktifkan peringatan notifikasi, ulangi langkah di atas.

## **BLOKIR APLIKASI**

Pada aplikasi Polar Flow, Anda dapat memblokir notifikasi dari aplikasi tertentu. Segera setelah Anda menerima notifikasi pertama dari aplikasi ke A370 Anda, aplikasi tersebut akan terinstal pada  Perangkat > Blokir aplikasi dan Anda dapat memblokir aplikasi tersebut jika Anda ingin.

## **PENGATURAN PONSEL**

Untuk dapat menerima notifikasi dari ponsel pada A370 Anda, pertama-tama Anda perlu mengaktifkan notifikasi pada aplikasi seluler yang ingin Anda terima notifikasinya. Anda dapat melakukannya melalui pengaturan aplikasi seluler atau melalui pengaturan notifikasi Aplikasi ponsel Android Anda. Lihat buku panduan pengguna pada ponsel Anda untuk informasi lebih lanjut mengenai pengaturan notifikasi Aplikasi.

Kemudian aplikasi Polar Flow memiliki izin untuk membaca notifikasi dari ponsel Anda. Anda harus memberi izin akses aplikasi Polar Flow terhadap notifikasi ponsel Anda (contoh, aktifkan notifikasi pada aplikasi Polar Flow). Aplikasi Polar Flow memandu Anda untuk memberi akses saat diperlukan.

## **PENGGUNAAN**

Saat menerima peringatan, perangkat Polar Anda akan memberitahukan Anda secara singkat dengan getaran. Saat menerima panggilan, Anda dapat memilih untuk menjawab, mengaktifkan mode senyap, atau menolak panggilan. Mengaktifkan mode senyap hanya akan mengaktifkan mode senyap pada perangkat Polar Anda, ia tidak akan mengaktifkan mode senyap pada ponsel Anda. Jika notifikasi datang selama ada peringatan panggilan, notifikasi tidak akan ditampilkan.

Anda tidak akan menerima notifikasi apa pun selama sesi latihan.

## HILANGKAN NOTIFIKASI

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari perangkat Polar Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:

- Secara manual: Tekan tombol di sisi perangkat

Berdasarkan waktu: Notifikasi akan menghilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## FITUR NOTIFIKASI PINTAR BEKERJA MELALUI KONEKSI BLUETOOTH

Koneksi Bluetooth dan fitur Notifikasi Pintar bekerja antara perangkat A370 dan ponsel Anda saat terdapat sambungan dalam jangkauan 5 m/16 kaki dari masing-masing perangkat. Jika A370 Anda berada di luar jangkauan lebih dari dua jam, ponsel Anda akan memperbaiki koneksi secara otomatis dalam jangka waktu 15 menit saat A370 Anda kembali masuk dalam area jangkauan.

Jika A370 Anda berada di luar jangkauan selama lebih dari dua jam, kembalikan koneksi dengan menekan dan menahan tombol pada A370 Anda.

## MENGGUNAKAN A370 SEBAGAI AKSESORI SENSOR DENYUT JANTUNG


Anda dapat menggunakan A370 sebagai sensor denyut jantung dengan perangkat Bluetooth lain yang dapat menerima profil sensor HR, seperti komputer sepeda, aplikasi olahraga seperti Polar Beat atau perangkat yang dikenakan di pergelangan lainnya. Untuk menggunakannya, pertama Anda perlu memasang A370 dengan perangkat penerimaan seperti aksesori Bluetooth lainnya. Lihat petunjuk pemasangan dalam panduan pengguna perangkat penerimaan.

Untuk mengaktifkan mode sensor HR:

1. Masuk ke **Pengaturan** di menu utama.

2. Ketuk , terima permintaan konfirmasi untuk mengaktifkan mode sensor HR

Untuk menonaktifkan mode sensor HR, tekan tombol belakang dan konfirmasi pilihan Anda.

 Harap diingat cara ini, A370 tidak merekam sesi latihan Anda ke buku harian Flow. Hanya jika perangkat penerimaan HR kompatibel dengan Flow, Anda akan mendapatkannya dalam buku harian.



# FITUR POLAR SMART COACHING

Baik untuk penilaian pada level kebugaran Anda dari hari ke hari, membuat rencana latihan individu, berlatih pada intensitas yang tepat atau menerima saran langsung, Polar Smart Coaching menawarkan pilihan fitur yang unik dan mudah digunakan dirancang secara personal untuk kebutuhan Anda demi kenyamanan dan motivasi terbaik selama latihan.

A370 memuat fitur Polar Smart Coaching sebagai berikut:

- [Panduan Aktivitas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Denyut Jantung Kontinu](#)
- [Denyut jantung Berbasis Latihan](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Profil Olahraga](#)
- [Training Benefit](#)

## PANDUAN AKTIVITAS

Fitur Panduan Aktivitas menunjukkan seberapa aktif Anda sepanjang hari, dan memberitahukan berapa banyak yang masih Anda harus lakukan untuk mencapai rekomendasi untuk aktivitas fisik per hari. Anda dapat memeriksa bagaimana Anda melakukan dalam mencapai target aktivitas harian baik dari A370, dari aplikasi seluler Polar Flow maupun dari layanan web Polar Flow.

### PANDUAN AKTIVITAS PADA A370

Beberapa tampilan jam pada A370 Anda menunjukkan kemajuan Anda terhadap target aktivitas harian.

Di bawah item menu Hari saya, Anda dapat melihat kartu Aktivitas yang menunjukkan Aktivitas Anda untuk hari ini lebih detail. Di sini Anda dapat melihat persentase berapa banyak target aktivitas harian yang telah dicapai. Hal yang sama juga divisualisasikan dengan bilah aktivitas.

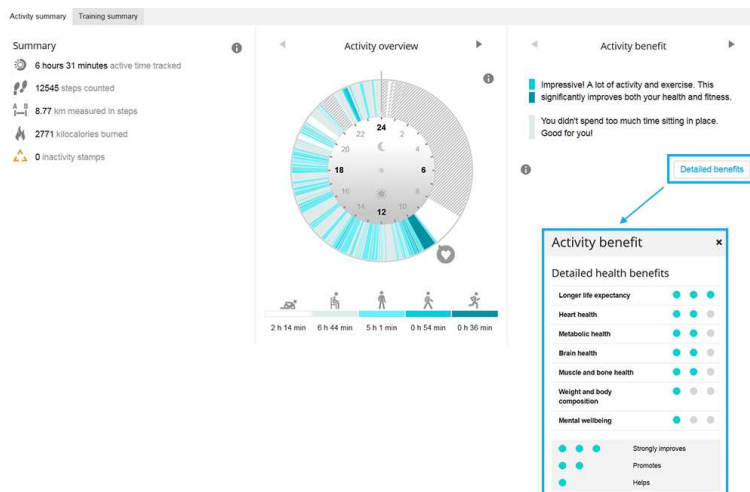
Ketuk bilah untuk melihat contoh bagaimana meraih target Anda untuk hari ini. 'Naik' berarti aktivitas berintensitas rendah, 'berjalan' berarti berintensitas sedang, dan 'berlari kecil' berarti berintensitas tinggi. Dengan panduan praktis seperti 'berjalan 50 mnt' atau 'berlari kecil 20 mnt', Anda dapat memilih bagaimana meraih target Anda. Anda akan menemukan contoh lebih banyak untuk aktivitas berintensitas rendah, sedang dan tinggi pada layanan web Polar Flow dan aplikasi Polar Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24 jam, 7 hari](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity benefit gives you feedback on the health benefits that being active has given you, and also on what kind of unwanted effects sitting for too long has caused for your health. The feedback is based on international guidelines and research on the health effects of physical activity and sitting behavior. The core idea is: the more active you are, the more benefits you get!

Both Flow app and Flow web service show the activity benefit of your daily activity. You can view the activity benefit on daily, weekly and monthly basis. In the Flow web service, you can also view the detailed information on health benefits.




For more information, see [24/7 Activity Tracking](#).

## DENYUT JANTUNG KONTINU

Fitur Denyut Jantung Kontinu mengukur denyut jantung Anda sepanjang waktu. Fitur tersebut mengaktifkan pengukuran konsumsi kalori harian yang lebih akurat dan seluruh aktivitas Anda karena aktivitas fisik juga dengan gerakan pergelangan yang sangat kecil, seperti bersepeda, dapat dilacak sekarang.

Fitur HR Kontinu secara otomatis aktif pada A370 Anda. Anda dapat mengalihkan antara mengaktifkan dan

menonaktifkan fitur HR Kontinu pada A370 Anda di **Pengaturan** dengan mengetuk ikon . Fitur HR Kontinu Polar mengukur denyut jantung Anda dengan cara pintar, mudah beradaptasi dan optimal. Namun, menjaga fitur HR Kontinu tetap aktif dalam perangkat Polar akan menghabiskan baterai lebih cepat.

Di bawah **Hari saya**, Anda akan mampu mengikuti apa yang menjadi pembacaan denyut jantung tertinggi dan terendah hari Anda dan Anda dapat memeriksa pembacaan denyut jantung mana yang terendah selama malam sebelumnya. Anda dapat mengikuti pembacaan lebih detail dan dalam periode yang lebih lama di Polar Flow, di web maupun aplikasi seluler.

Pelacakan Denyut Jantung Kontinu Polar mulai setiap beberapa menit atau berdasarkan gerakan pergelangan.

Pengukuran berjangkan memeriksa denyut jantung Anda setiap beberapa menit dan jika denyut jantung Anda tinggi selama pemeriksaan, fitur HR Kontinu mulai melacak denyut jantung Anda. Pelacakan HR Kontinu juga dapat memulai berdasarkan gerakan pergelangan, seperti contoh, saat Anda berjalan dengan laju yang cukup cepat untuk setidaknya satu menit.

Pelacakan kontinu denyut jantung Anda berhenti secara otomatis saat tingkat aktivitas Anda turun cukup rendah. Saat perangkat Polar mendeteksi di mana Anda duduk untuk waktu yang lama, pelacakan HR Kontinu memulai agar menemukan pembacaan denyut jantung terendah hari Anda.

## KALORI PINTAR



Penghitung kalori paling akurat di pasaran, yang menghitung jumlah kalori yang sudah terbakar, dengan pelacakan HR kontinu bahkan lebih akurat. Perhitungan penggunaan energi berdasarkan pada:



- Berat badan, tinggi, umur, dan jenis kelamin
- Denyut jantung maksimum individu ( $HR_{maks}$ )
- Denyut jantung selama latihan dan selama pelacakan HR kontinu
- Pengukuran aktivitas di luar sesi latihan dan saat Anda berlatih tanpa denyut jantung
- Volume oksigen maksimum individu ( $VO2_{maks}$ )  
 $VO2_{maks}$  memberitahukan mengenai kebugaran aerobik. Anda dapat mengetahui  $VO2_{max}$  yang diestimasi Anda dengan Uji Kebugaran Polar. Tersedia hanya dengan sensor denyut jantung Polar H7 dan H10.


## ZONA DENYUT JANTUNG

Zona denyut jantung Polar memperkenalkan terobosan baru efektivitas olahraga berbasis denyut jantung. Latihan dibagi menjadi lima zona denyut jantung berdasarkan pada persentase denyut jantung maksimum. Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan.

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
MAKSIMUM	90–100%	171–190 bpm	kurang dari 5 menit	Manfaat: Upaya maksimum atau hampir maksimum untuk bernapas dan menggerakkan otot.

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				<p>Terasa seperti: Sangat melelahkan untuk bernapas dan menggerakkan otot.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet yang sangat berpengalaman dan yang cocok. Hanya interval pendek, biasanya dalam persiapan akhir untuk acara pendek.</p>
<p>SULIT</p> 	80–90%	152–172 bpm	2–10 menit	<p>Manfaat: Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan ketahanan kecepatan tinggi.</p> <p>Terasa seperti: Menyebabkan kelelahan otot dan napas berat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet berpengalaman untuk latihan tahunan, dan untuk berbagai durasi. Menjadi lebih penting</p>

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				selama musim pra-kompetisi.
SEDANG  	70-80%	133–152 bpm	10–40 menit	<p>Manfaat: Meningkatkan kecepatan latihan secara umum, membuat usaha intensitas sedang lebih mudah dan meningkatkan efisiensi.</p> <p>Terasa seperti: Napas yang stabil, terkontrol, dan cepat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Latihan atlet untuk acara, atau ingin meningkatkan performa.</p>
RINGAN  	60–70%	114-133 bpm	40–80 menit	<p>Manfaat: Meningkatkan kebugaran secara mendasar, meningkatkan pemulihan dan mendorong metabolisme.</p> <p>Terasa seperti: Nyaman dan mudah, beban</p>

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				otot dan kardiovaskuler rendah.  Dianjurkan untuk: Semua orang untuk sesi latihan panjang selama periode latihan dasar dan untuk olahraga pemulihan selama musim kompetisi.
SANGAT RINGAN  	50–60%	104–114 bpm	20–40 menit	Manfaat: Membantu pemanasan dan pendinginan, serta membantu pemulihan.  Terasa seperti: Sangat mudah, beban sangat kecil.  Dianjurkan untuk: Untuk pemulihan dan pendinginan, sepanjang musim latihan.

Latihan di zona denyut jantung 1 dilakukan dengan intensitas yang sangat rendah. Prinsip utama latihan adalah bahwa performa meningkat saat pemulihan setelah latihan, dan tidak hanya selama latihan. Mempercepat proses pemulihan dengan latihan dengan intensitas yang sangat ringan.

Latihan di zona denyut jantung 2 adalah untuk latihan ketahanan, sebuah bagian penting dalam setiap program latihan. Sesi latihan pada zona ini mudah dan bersifat aerobik. Latihan dengan durasi panjang pada zona ringan ini menghasilkan penggunaan energi yang efektif. Kemajuan akan memerlukan ketahanan.

Daya aerobik ditingkatkan pada zona denyut jantung 3. Intensitas latihan lebih tinggi dari zona olahraga 1 dan 2, tetapi masih sebagian besar aerobik. Latihan di zona 3 dapat, contohnya, terdiri dari beberapa interval yang diikuti dengan pemulihan. Latihan di zona ini khususnya sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi sirkulasi darah pada jantung dan otot rangka.

Jika target Anda adalah untuk berkompetisi dengan potensi terbaik Anda, Anda harus berlatih di zona denyut jantung 4 dan 5. Pada zona ini, Anda akan berlatih secara anaerobik dalam interval hingga 10 menit. Semakin pendek interval, semakin tinggi intensitas. Pemulihan yang memadai di antara interval sangatlah penting. Pola latihan pada zona 4 dan 5 didesain untuk menghasilkan performa paling tinggi.

Zona denyut jantung target Polar dapat dipersonalisasi dengan menggunakan nilai DJmaks hasil pengukuran laboratorium, atau dengan mengambil uji lapangan untuk mengukur nilainya sendiri. Saat berlatih di zona denyut jantung target, cobalah untuk menggunakan seluruh zona. Zona tengah adalah target yang baik, tetapi Anda tidak harus menjaga denyut jantung Anda pada level yang sama sepanjang waktu. Denyut jantung secara perlahan menyesuaikan ke intensitas latihan. Contohnya, saat melewati dari zona target denyut jantung 1 ke 3, sistem sirkulasi dan denyut jantung akan menyesuaikan dalam waktu 3-5 menit.

Denyut jantung merespons intensitas latihan tergantung pada beberapa faktor seperti kebugaran dan tingkat pemulihan, serta faktor-faktor lingkungan. Sangat penting untuk memperhatikan rasa subjektif contohnya kelelahan, dan menyesuaikan program latihan Anda sesuai kebutuhan.

## **POLAR RUNNING PROGRAM**

Polar Running program adalah program yang dipersonalisasi berdasarkan tingkat kebugaran Anda, dirancang untuk memastikan Anda dapat berlatih dengan benar dan menghindari latihan yang berlebihan. Program ini pintar dan dapat menyesuaikan berdasarkan perkembangan Anda, dan Anda dapat mengetahui kapan bisa menjadi gagasan yang bagus untuk memotong sedikit kembali dan kapan untuk meningkatkan kedudukan. Setiap program dirancang untuk acara Anda, mengambil atribut pribadi, latar belakang latihan dan waktu persiapan Anda ke akun. Program ini gratis, dan tersedia dalam layanan web Polar Flow di [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Program tersedia untuk acara lari 5k, 10k, setengah maraton dan maraton. Setiap program memiliki tiga tahapan: Pembangunan dasar, Pembangunan dan Tapering. Tahapan ini dirancang untuk mengembangkan performa Anda secara bertahap, dan memastikan Anda siap di hari perlombaan. Sesi latihan lari dibagi menjadi lima tipe: lari kecil, lari sedang, lari panjang, lari tempo dan interval. Semua sesi mencakup tahapan pemanasan, olahraga, dan pendinginan untuk hasil yang optimal. Selain itu, Anda dapat memilih untuk melakukan latihan kekuatan, inti, dan mobilitas untuk mendukung perkembangan Anda. Setiap minggu latihan terdiri dari dua sampai lima sesi lari, dan durasi sesi latihan lari total per minggu bermacam-macam dari satu sampai tujuh jam tergantung tingkat kebugaran Anda. Durasi minimum untuk program adalah 9 minggu, dan maksimum 20 bulan.

Pelajari lebih lanjut mengenai Polar Running Program dalam [panduan yang mendalam](#) ini. Atau baca lagi mengenai bagaimana [memulai dengan Program Lari](#).

## BUAT PROGRAM LARI POLAR

1. Masuk ke layanan web Flow di [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Pilih **Program** dari Tab.
3. Pilih acara Anda, namai, atur tanggal acara, dan kapan Anda ingin memulai program.
4. Isi pertanyaan tingkat aktivitas fisik.\*
5. Pilih apakah Anda ingin mencakup latihan yang mendukung dalam program.
6. Baca dan isi daftar pertanyaan pembacaan aktivitas fisik.
7. Tinjau program Anda, dan sesuaikan setiap pengaturan jika diperlukan.
8. Saat Anda selesai, pilih **Mulai program**.

\*Jika empat minggu riwayat latihan tersedia, ini akan terisi sebelumnya.

## MULAI TARGET LATIHAN

Setelah Anda menyinkronkan A370 dengan Flow, target lari untuk hari ini secara otomatis disarankan untuk Anda saat Anda mengetuk **Latihan** pada A370 Anda. Terima untuk memulai target Anda.

## IKUTI KEMAJUAN ANDA

Sinkronkan hasil latihan Anda dari perangkat ke layanan web Flow melalui kabel USB atau aplikasi Flow. Ikuti kemajuan Anda dari tab **Program**. Anda akan melihat gambaran umum program saat ini, dan bagaimana Anda telah berkembang.

## Penghargaan mingguan

Jika Anda berlatih untuk acara lari menggunakan program Lari Polar, A370 akan memberikan Anda penghargaan karena Anda tetap sesuai dengan rencana latihan.


Anda akan menerima bintang penghargaan ke A370 sebagai umpan balik berdasarkan seberapa baik Anda mengikuti program setiap minggu. Anda akan mendapatkan penghargaan setiap pekan, baik pada hari Senin, Sabtu atau Minggu, bergantung pada hari Pertama pengaturan minggu yang telah Anda pilih dalam pengaturan Umum akun Polar.

Jumlah bintang yang Anda dapatkan bergantung pada seberapa baik Anda memenuhi target. Waktu sebenarnya yang dihabiskan pada zona denyut jantung yang berbeda dibandingkan dengan waktu yang direncanakan target latihan untuk setiap zona denyut jantung. Periksa info di bawah ini untuk melihat apa yang dibutuhkan untuk setiap jumlah bintang, atau mengapa Anda tidak mendapatkan bintang beberapa minggu.

- 1 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 75% target pada setiap zona denyut jantung.
- 2 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 90 % target pada setiap zona denyut jantung.
- 3 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 100 % target pada setiap zona denyut jantung.
- Tidak ada bintang: Anda berlatih terlalu banyak (lebih dari 200%) pada zona sedang (1 -3).



- Tidak ada bintang: Anda berlatih terlalu banyak (lebih dari 150%) pada zona latihan berintensitas tinggi (4 dan 5).

 *Jangan lupa untuk memulai sesi latihan menggunakan target latihan, sehingga hasil sesi latihan Anda akan dibandingkan dengan target.*

## POLAR SLEEP PLUS™

A370 akan melacak tidur Anda, jika Anda mengenakannya pada malam hari. Perangkat tersebut mendeteksi saat Anda tertidur dan saat Anda bangun, dan mengumpulkan data untuk analisis lebih dalam di aplikasi dan layanan web Polar Flow. A370 mengobservasi pergerakan tangan Anda saat malam hari untuk melacak semua gangguan selama rentang seluruh rentang tidur, dan memberitahukan berapa lama Anda tertidur selamanya.

### Data tidur pada A370 Anda

Anda dapat memeriksa data tidur dari kartu tidur **Hari saya**. Ketuk untuk mendapatkan informasi detail.



- **Waktu tidur** memberitahu Anda durasi total antara saat Anda tertidur dan saat Anda terbangun.
- **Tidur aktual** memberitahu waktu yang Anda habiskan untuk tidur antara saat tertidur dan terbangun. Lebih spesifik, waktu tidur Anda dikurangi gangguannya. Hanya waktu yang benar-benar Anda habiskan untuk tidur termasuk dalam tidur aktual.
- **Kontinuitas tidur** adalah penilaian seberapa berlanjut waktu tidur Anda.
- Waktu saat Anda tertidur dan terbangun.
- **Umpun balik** berdasarkan data tidur, waktu tidur yang dipilih dan bagaimana Anda menilai tidur.
- Penilaian tidur yang diberikan dengan ikon senyum.

### Data tidur dalam aplikasi dan layanan web Flow

Data tidur ditampilkan dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah A370 disinkronkan. Aplikasi dan layanan web Flow menampilkan data tidur kepada Anda dalam tampilan satu malam dan minggu. Dalam layanan web Flow, Anda dapat melihat tidur di bawah tab **Tidur** dalam **Buku Harian** Anda. Anda juga dapat mencakup data tidur **Laporan aktivitas** di bawah tab **Kemajuan**.

Dalam aplikasi dan layanan web Polar Flow, Anda dapat menyetel **Waktu tidur yang dipilih** untuk menentukan berapa lama Anda ingin tidur setiap malam. Anda juga dapat menilai tidur Anda. Anda akan menerima umpun balik mengenai bagaimana Anda tidur berdasarkan data tidur, waktu tidur yang dipilih dan penilaian tidur.

Dengan mengikuti pola tidur, Anda dapat melihat apakah terpengaruh dengan perubahan apa pun dalam keseharian Anda dan temukan keseimbangan yang tepat antara istirahat, aktivitas harian dan latihan.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR

Kami sudah membuat tujuh profil olahraga default untuk A370 Anda. Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga baru dan menyinkronkan ke dalam A370 Anda, dan dengan cara ini Anda juga akan membuat daftar olahraga favorit Anda. Anda juga dapat menentukan beberapa pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga. Contohnya, atur umpan balik getaran menjadi tidak aktif pada profil olahraga yoga. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga pada Layanan Web Flow](#).

Menggunakan profil olah raga memungkinkan Anda untuk tetap mengikuti apa yang sudah Anda jalani dan melihat kemajuan yang sudah Anda buat di berbagai olahraga. Anda dapat melakukannya di [Layanan web Flow](#).

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit memberikan Anda umpan balik berbentuk teks mengenai performa Anda untuk setiap sesi latihan yang akan membantu Anda memahami keefektifan latihan Anda. Anda dapat melihat umpan balik di aplikasi Flow dan layanan web Flow. Untuk mendapatkan umpan balik, Anda perlu melakukan latihan paling tidak selama 10 menit pada zona denyut jantung. Umpan balik Training Benefit didasarkan atas zona denyut jantung. Umpan balik tersebut menunjukkan seberapa banyak waktu yang Anda habiskan serta kalori yang telah terbakar pada setiap zona.


Deskripsi mengenai pilihan training benefit berbeda ada pada tabel di bawah ini

Umpan balik	Manfaat
Latihan maksimum+	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan maksimum	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien.
Latihan Maksimum & Tempo	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kecepatan serta efisiensi. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan kemampuan secara signifikan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi lebih lama.
Latihan Tempo & Maksimum	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik Anda serta kemampuan Anda secara signifikan untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kecepatan serta efisiensi Anda.
Latihan tempo+	Laju yang baik sekali pada sesi yang panjang! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.

<b>Umpan balik</b>	<b>Manfaat</b>
Latihan tempo	Laju yang bagus! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat.
Latihan Tempo & Kestabilan	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan daya tahan otot Anda.
Latihan Tempo & Stabil	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik serta ketahanan otot Anda. Sesi ini juga mengembangkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga dengan intensitas tinggi lebih lama.
Latihan stabil +	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan kestabilan & Dasar yang panjang	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi tersebut juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan Dasar & stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar & Stabil, panjang	Hebat! Sesi yang panjang ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan Dasar dan Kestabilan	Hebat! Anda telah meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan dasar, panjang	Hebat! Sesi yang panjang dengan intensitas yang rendah ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar	Sangat baik! Sesi intensitas rendah ini meningkatkan daya tahan dasar dan kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak selama latihan.
Latihan pemulihan	Sesi yang sangat baik untuk pemulihan Anda. Latihan ringan seperti ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan latihan Anda.

## ALARM

Alarm di A370 senyap dan bergetar. Anda dapat menyetel alarm hanya di aplikasi seluler Polar Flow.

 Saat alarm diaktifkan, ikon jam ditampilkan dalam tampilan jam.

Anda dapat memeriksa waktu alarm dari [Hari saya](#) dengan menarik tampilan ke atas dengan jari Anda.

# APLIKASI DAN LAYANAN WEB POLAR FLOW

## APLIKASI POLAR FLOW

Aplikasi Polar Flow memungkinkan Anda melihat interpretasi visual dari data aktivitas dan latihan Anda secara offline kapan saja Anda inginkan.

Dapatkan detail aktivitas Anda 24 jam, 7 hari. Temukan apa yang Anda lewatkan dari target harian Anda dan bagaimana mencapainya. Lihat langkah, jarak tempuh, dan jumlah kalori yang terbakar serta waktu tidur.

Aplikasi Flow memungkinkan Anda dengan mudah mengakses target latihan Anda dan menampilkan hasil uji kebugaran. Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat rangkuman mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow.


Anda juga dapat menyetel secara nirkabel pada A370 dengan aplikasi tersebut. Lihat bagaimana [Penyetelan A370 Anda](#).

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store atau Google Play ke ponsel Anda. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan A370 terlebih dahulu.

## PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN A370

Sebelum memasang perangkat seluler

- unduh aplikasi Flow dari App Store atau Google Play.
- pastikan *Bluetooth* perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

 *Mohon diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan tersebut pada aplikasi Flow, BUKAN pada pengaturan Bluetooth perangkat seluler Anda.*

Untuk memasang perangkat seluler:

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk dengan akun Polar Anda, yang sudah Anda buat saat [menyetel A370](#).
2. Tunggu hingga tampilan **Sambungkan produk** muncul pada perangkat seluler Anda dan (**Menunggu A370**) ditampilkan.
3. Pada A370, tekan dan tahan tombol.
4. **Memasangkan: sentuh perangkat dengan A370** ditampilkan. Sentuh perangkat seluler dengan A370 Anda.

5. **Pairing** (Memasangkan) ditampilkan.
6. **Konfirmasi pada perangkat xxxxx lainnya** ditampilkan pada A370 Anda. Masukkan kode pin dari A370 pada perangkat seluler. Pemasangan dimulai.
7. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) ditampilkan saat proses selesai.

Untuk melihat data latihan Anda pada aplikasi Flow, Anda harus menyinkronkan A370 dengan ponsel setelah sesi selesai. Saat Anda menyinkronkan A370 dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari A370 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat [Sinkronisasi](#).

## LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Polar Flow menampilkan target aktivitas Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda. Layanan web Flow memungkinkan Anda untuk membentuk rencana dan menganalisis setiap detail latihan Anda dan mengetahui lebih banyak tentang performa dan kemajuan Anda dalam berlari panjang. Setel dan lakukan kustomisasi pada A370 Anda untuk menyesuaikan secara sempurna terhadap kebutuhan latihan Anda dengan menambahkan profil olahraga dan menyesuaikan pengaturan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow.

Untuk memulai menggunakan layanan web Flow, [setel A370 Anda](#) pada [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal software FlowSync untuk menyinkronkan data antara A370 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Juga dapatkan aplikasi Flow untuk ponsel Anda untuk analisis instan dan untuk sinkronisasi data mudah ke layanan web.

## UMPAN

Dalam **Feed** (Umpan), Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

## JELAJAHI

Dalam **Explore** (Jelajahi), Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

## BUKU HARIAN

Dalam **Diary** (Buku Harian), Anda dapat melihat aktivitas harian, rencana sesi latihan (target latihan), serta ulasan atas hasil latihan sebelumnya serta hasil uji kebugaran.

## KEMAJUAN

Dalam **Progress** (Kemajuan) Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan. Laporan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan Anda pada latihan dalam periode jangka panjang. Dalam laporan

mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Untuk bantuan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).

## KOMUNITAS

Dalam **Flow Groups** (Grup Flow), **Clubs** (Klub) dan **Events** (Acara) Anda dapat menemukan sesama olahragawan yang berlatih untuk acara yang sama atau dalam klub kesehatan yang sama seperti yang Anda lakukan. Anda juga dapat membuat grup Anda sendiri di mana Anda ingin berlatih bersama orang-orang. Anda dapat membagikan tips olahraga dan latihan Anda, mengomentari hasil latihan anggota lain dan menjadi bagian dari Komunitas Polar. Dalam Klub Flow, Anda dapat melihat jadwal kelas dan mendaftar untuk kelas. Bergabunglah dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda!

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Acara Polar Flow](#)

## PROGRAM

Program Lari Polar disesuaikan untuk target Anda, berdasarkan zona denyut jantung Polar, mengambil atribut pribadi Anda dan latar belakang latihan ke akun. Program ini pintar, dapat menyesuaikan sepanjang jalan berdasarkan perkembangan Anda. Program Lari Polar tersedia untuk acara lari 5 k, 10 k, setengah maraton dan maraton, dan terdiri dari dua sampai lima latihan lari per minggu tergantung pada program. Sangat mudah!

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## RENCANAKAN LATIHAN ANDA


Rencanakan latihan Anda pada layanan web Flow dengan membuat target latihan yang detil dan menyinkronkan ke perangkat A370 Anda menggunakan FlowSync atau melalui aplikasi Flow. A370 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan. Mohon diingat bahwa A370 menggunakan **zona denyut jantung** pada sesi latihan terperinci di layanan web Flow - fitur EnergyPointer tidak tersedia.

- **Target Cepat:** Pilih target durasi atau kalori untuk latihan. Misalnya, Anda dapat memilih untuk membakar 500 kkal atau berlari selama 30 menit.
- **Phased Target** (Target Bertahap): Anda dapat mengganti sesi training Anda menjadi bertahap dan menentukan durasi berbeda serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.
- **Favorites** (Favorit): Buat sebuah target, lalu tambahkan ke **Favorites** (Favorit) untuk mengaksesnya setiap saat Anda inginkan dengan mudah.


## BUAT TARGET LATIHAN

1. Masuk ke menu **Diary** (Buku Harian), lalu klik **Add** (Tambah) > **Training target** (Target latihan).
2. Pada tampilan **Add training target** (Tambah target training), pilih **Quick** (Cepat) atau **Phased** (Bertahap).

### Target Cepat

1. Pilih **Cepat**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Isi salah satu dari durasi atau kalori. Anda hanya dapat mengisi pada salah satu nilai.
4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorit**.
5. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.


### Target Bertahap

1. Pilih **Bertahap**.
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Pilih apakah Anda ingin membuat target bertahap baru (**CREATE NEW** (BUAT BARU)) atau gunakan templat (**USE TEMPLATE** (GUNAKAN TEMPLAT)).
4. Tambahkan tahapan pada target Anda. Klik **DURATION** (DURASI) untuk menambahkan tahap berdasarkan donasi. Pilih nama dan durasi untuk setiap tahap, tahap selanjutnya manual atau otomatis mulai, dan intensitas.
5. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorites** (Favorit).
6. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

### Favorit

Jika Anda telah membuat target dan menambahkannya ke menu favorit Anda, Anda dapat menggunakannya sesuai target yang sudah terjadwal.

1. Pilih **FAVORITE TARGETS** (TARGET FAVORIT). Favorit target latihan Anda ditampilkan.
2. Klik **USE** (GUNAKAN) untuk memilih favorit sebagai templat untuk target Anda.
3. Masukkan **Date** (Tanggal) dan **Time** (Waktu).
4. Anda dapat mengedit target jika Anda ingin, atau membiarkannya seperti sebelumnya.

 Mengedit target pada tampilan ini tidak akan berpengaruh pada target favorit. Jika Anda ingin menyunting target favorit, masuk ke menu **FAVORITES** (FAVORIT) dengan mengklik ikon bintang di samping kanan nama dan foto profil Anda.



5. Klik **ADD TO DIARY** (TAMBAH KE BUKU HARIAN) untuk menambahkan target ke menu **Diary** (Buku Harian) Anda.

## SINKRONKAN TARGET KE A370 ANDA

**Ingat untuk menyinkronkan target latihan ke perangkat A370 Anda dari layanan web Flow melalui FlowSync atau aplikasi Flow.** Jika Anda tidak menyinkronkannya, mereka hanya akan terlihat pada Buku Harian layanan web Flow Anda atau daftar Favorit.

Setelah menyinkronkan target latihan Anda ke A370, Anda dapat menemukan target latihan yang terdaftar sebagai favorit pada **Favorit**.

Untuk informasi mengenai cara memulai sesi target latihan, lihat [Mulai sesi latihan](#).

## FAVORIT


Pada **Favorites** (Favorit), Anda dapat menyimpan dan mengelola target latihan favorit Anda di layanan web Flow. A370 Anda dapat memiliki maksimal 20 favorit dalam satu waktu. Jika Anda memiliki lebih dari 20 favorit di layanan web Flow, 20 daftar pertama akan ditransfer ke A370 Anda saat proses sinkronisasi. Anda dapat menemukannya dalam menu **Favorit** pada A370 Anda.

Anda dapat mengubah urutan favorit Anda dengan cara menyeret dan menjatuhkannya di layanan web. Pilih favorit yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.


### Tambahkan Target Latihan ke Favorit:

1. [Buat target latihan](#).
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

atau


1. Buka target yang sudah tersedia sebelumnya di **Diary** (Buku Harian) Anda.
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

### Edit Favorit

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Pilih favorit yang ingin Anda edit.
3. Anda dapat mengubah nama targetnya. Klik **SAVE** (SIMPAN).

4. Untuk mengedit detail lain target klik **VIEW** (LIHAT). Setelah Anda selesai melakukan perubahan yang diperlukan, klik **UPDATE CHANGES** (PERBARUI PERUBAHAN).

### Hapus favorit

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik ikon hapus pada pojok kanan atas target latihan untuk menghapusnya dari daftar favorit.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR DI LAYANAN WEB FLOW

Secara default, terdapat tujuh profil olahraga yang ada pada A370 Anda. Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga pada daftar olahraga milik Anda, begitu pula mengedit mereka dan profil yang ada. A370 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada layanan web Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke A370 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga Anda dengan menyeret dan menjatuhkan mereka. Pilih olahraga yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.

### TAMBAH PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Sport Profiles** (Profil Olahraga).
3. Klik **ADD SPORT PROFILE** (TAMBAH PROFIL OLAHRAGA) dan pilih olahraga tersebut dari daftar.
4. Olahraga ditambahkan pada daftar olahraga Anda.

### EDIT PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Sport Profiles** (Profil Olahraga).
3. Klik **EDIT** di bawah olahraga yang ingin Anda edit.

Pada setiap profil olahraga, Anda dapat mengedit informasi berikut:

### Denyut Jantung

- Tampilan denyut jantung
- Denyut jantung terlihat pada perangkat lain (Perangkat lain yang mendukung penggunaan teknologi nirkabel Bluetooth® Smart (misalnya, peralatan olahraga) dapat mendeteksi denyut jantung Anda.)
- Jenis zona denyut jantung dari sesi latihan yang telah Anda buat pada layanan web Flow dan ditransfer ke A370 Anda.

### **Gestur dan Umpan Balik**

- Umpan balik vibrasi

### **GPS dan ketinggian**

- Pilih tingkat rekaman GPS.

Jika Anda selesai mengedit pengaturan mode olahraga, klik **SAVE** (SIMPAN). Ingat untuk selalu menyinkronkan pengaturan pada A370 Anda.

## **SINKRONISASI**

Anda dapat mentransfer data dari A370 Anda melalui port USB menggunakan perangkat lunak FlowSync atau secara nirkabel melalui Bluetooth Smart® menggunakan aplikasi Flow. Agar dapat menyinkronkan data antara A370 Anda serta aplikasi dan layanan web Flow, Anda perlu memiliki akun Polar dan perangkat lunak FlowSync. Anda telah membuat akun dan mengunduh perangkat lunak, jika sudah selesai [menyetel A370 Anda](#) pada [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Jika Anda melakukan penyetelan cepat saat mulai menggunakan A370 Anda, masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) untuk [penyetelan](#) penuh. Unduh aplikasi Flow ke ponsel Anda dari App Store atau Google Play.

Ingat untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru dengan A370 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.

## **SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW**


Sebelum menyinkronkan, pastikan bahwa:

- Anda memiliki akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah menyambungkan A370 dengan ponsel Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

Sinkronkan data Anda secara manual:

1. Masuk ke aplikasi Flow lalu tekan dan tahan tombol pada A370 Anda.
2. **Mencari, Menyambungkan** ditampilkan, diikuti oleh **Sinkronisasi**.
3. **Selesai** ditampilkan saat proses selesai.

Pelacak kebugaran akan tersinkronisasi setiap jam dengan aplikasi Polar Flow tanpa perlu menjalankannya. Juga setelah setiap sesi latihan, peringatan ketidakaktifan, target aktivitas yang tercapai atau Uji Kebugaran yang dilakukan, data tersebut akan disinkronisasikan dengan aplikasi di latar belakang.

 Saat Anda menyinkronkan A370 dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC**

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda memerlukan perangkat lunak FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), unduh lalu instal sebelum mencoba untuk menyinkronkan.

1. Sambungkan A370 Anda ke komputer menggunakan kabel USB. Pastikan perangkat lunak FlowSync berjalan.
2. Jendela FlowSync akan terbuka pada komputer Anda, lalu sinkronisasi akan dimulai.
3. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat A370 ke komputer, software Polar FlowSync akan mentransfer data Anda ke layanan web Flow Polar dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika sinkronisasi tidak berjalan secara otomatis, jalankan FlowSync dari ikon desktop (Windows) atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap kali terdapat pembaruan firmware, FlowSync akan memberitahukan Anda, dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat A370 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke A370.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan perangkat lunak FlowSync, lihat [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

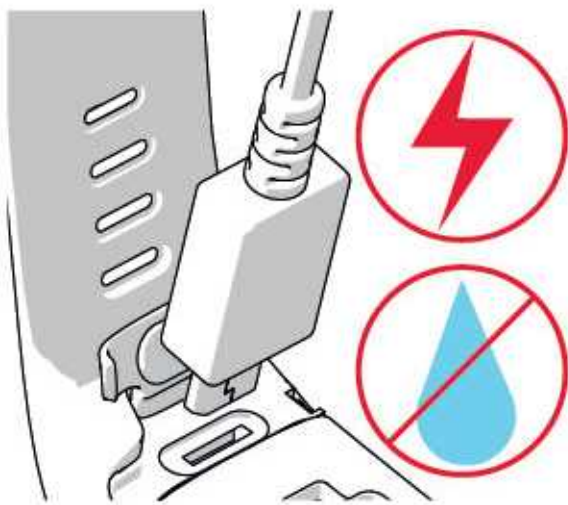
# INFORMASI PENTING

## MERAWAT A370 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar A370 harus dirawat dengan benar. Beberapa saran berikut akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi serta membantu Anda menikmati produk ini lebih lama.

Kabel USB harus dihubungkan secara perlahan untuk menghindari kerusakan pada port USB perangkat.

**Jangan mengisi daya pada perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Biarkan port USB kering dengan cara membuka penutup port sebelum mengisi daya. Dengan cara ini, Anda akan memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.



Jaga perangkat latihan Anda tetap bersih.

- Kami menyarankan Anda untuk mencuci perangkat dan gelang silikon setelah sesi latihan dengan air yang mengalir serta sabun yang lembut dan larutan air. Harap lepas perangkat dari gelang lalu cuci keduanya secara terpisah. Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut.

**i** Sangat penting untuk mencuci perangkat dan gelang jika Anda memakai keduanya pada kolam renang yang mengandung klorin untuk menjaga kolam renang tetap bersih.

- Jika Anda tidak mengenakan perangkat selama 24 jam, 7 hari, bersihkan air yang menempel sebelum menyimpannya. Jangan menyimpan perangkat di dalam bahan yang kedap udara atau di ruangan yang lembap, misalnya kantong plastik atau tas olahraga yang lembap.
- Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut saat dibutuhkan. Gunakan kertas tisu basah untuk membersihkan kotoran dari perangkat latihan. Untuk menjaga ketahanan air, jangan cuci perangkat lati-

han menggunakan alat pencuci bertekanan. Jangan pernah gunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia.

- Saat Anda menghubungkan A370 ke komputer atau ke pengisi daya, pastikan tidak terdapat embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB A370. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Suhu pengoperasian yang normal ialah -10 °C hingga +50 °C / +14 °F hingga +122 °F.

## **MENYIMPAN**

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil atau terpasang pada sepeda gunung.

Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

Keringkan dan simpan tali pengikat dan konektor secara terpisah untuk memaksimalkan umur baterai sensor denyut jantung. Simpan sensor denyut jantung di tempat yang sejuk dan kering. Untuk mencegah oksidasi, jangan simpan sensor denyut jantung dalam keadaan basah pada bahan kedap udara, seperti tas olahraga. Jangan biarkan sensor denyut jantung terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama.

## **SERVIS**

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Garansi Terbatas Polar Internasional](#).

Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) dan situs web dengan negara spesifik.

## **BATERAI**

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

## **PENGISIAN DAYA BATERAI A370**

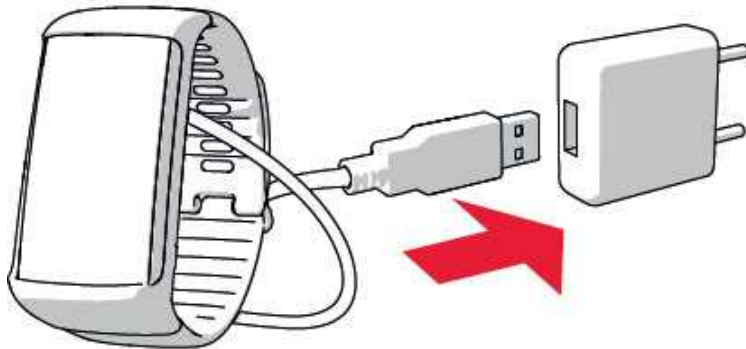
A370 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

**i** Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0°C atau lebih dari +40°C atau saat port USB basah.

Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang terjamin keamanannya (ditandai dengan "LPS", "Suplai Daya Terbatas", "UL yang tercantum" atau "CE").

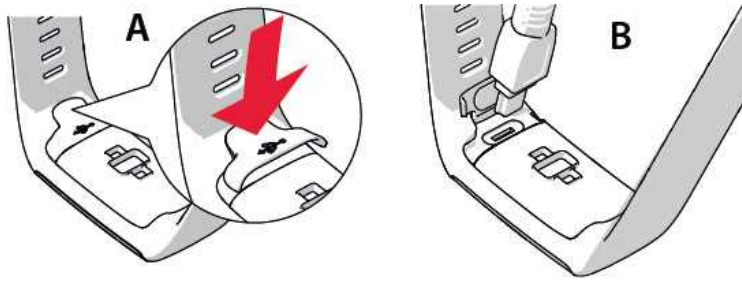


**i** Jangan isi daya produk Polar dengan pengisi daya 9 volt. Menggunakan pengisi daya 9 volt dapat merusak produk Polar Anda.

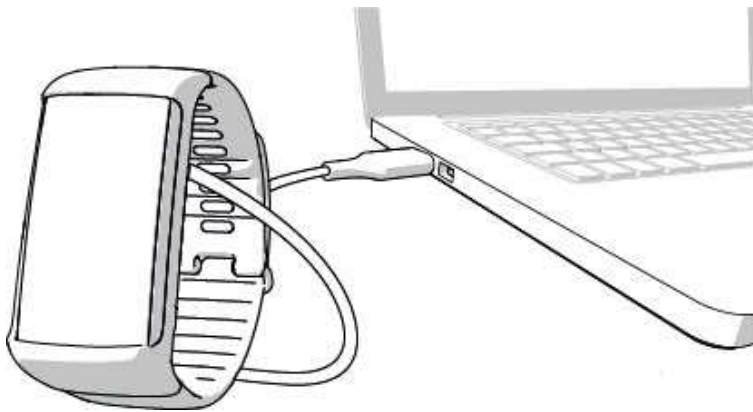


Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu mencolokkan A370 Anda ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Tekan ke bawah bagian atas (A) dari penutup USB dalam gelang untuk dapat menggunakan port USB mikro lalu sambungkan kabel USB yang tersedia.



2. Sambungkan ujung kabel yang satunya ke port USB komputer Anda. Periksa bahwa port USB dalam keadaan kering sebelum menyambungkannya ke komputer. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai.



3. Setelah penyinkronan, animasi ikon baterai berwarna hijau akan muncul pada display.
4. Saat ikon baterai berwarna hijau sudah penuh, A370 sudah sepenuhnya terisi.

**i** *Jangan membiarkan baterai sepenuhnya habis dalam periode waktu yang lama atau membiarkan baterai terisi penuh sepanjang waktu, karena hal tersebut dapat berdampak pada masa pakai baterai.*

## WAKTU PENGOPERASIAN BATERAI

Waktu pengoperasian baterai dapat sampai 4 hari dengan pengukuran aktivitas 24/7, pengukuran HR kontinu dan latihan 1j/hari tanpa Notifikasi Pintar diaktifkan. Waktu pengoperasian bergantung pada banyak faktor, contohnya suhu lingkungan tempat Anda menggunakan A370 Anda, fitur yang Anda gunakan, seberapa sering layarnya menyala, dan usia baterai. Waktu pengoperasian akan berkurang secara signifikan pada suhu di bawah titik beku. Mengenakan A370 tertutupi mantel Anda dapat membantu menjaganya tetap hangat dan dapat meningkatkan waktu pengoperasian.

## NOTIFIKASI BATERAI LEMAH

**Baterai lemah. Isi daya**



Pengisian daya baterai lemah. Direkomendasikan untuk mengisi daya A370.

#### Isi daya sebelum latihan.


Pengisian daya terlalu lemah untuk merekam sesi latihan. Sesi latihan baru tidak dapat dimulai sebelum mengisi daya A370.

Jika display tidak muncul saat gerakan gestur pergelangan tangan dilakukan atau tombol ditekan, maka baterai kosong dan A370 dalam keadaan mode tidur. Isi daya A370 Anda. Jika baterai sepenuhnya habis, maka akan dibutuhkan beberapa saat sebelum animasi pengisian muncul pada display.

## PERINGATAN

Polar A370 dirancang untuk mengukur denyut jantung dan memberitahukan aktivitas Anda. Tidak ada penggunaan lain yang dimaksudkan dan tersirat.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

 Polar A370 bukan perangkat medis untuk pengukuran denyut jantung Anda.

Kami menganjurkan sesekali Anda membersihkan perangkat Anda dan gelang untuk menghindari setiap masalah kulit akibat gelang yang kotor.

## GANGGUAN

### Gangguan Elektromagnetik dan Perlengkapan Latihan

Gangguan dapat muncul di dekat perangkat elektrik. Pusat pemancar WLAN juga dapat menyebabkan interferensi saat latihan dengan perangkat latihan. Untuk menghindari pembacaan yang tidak menentu dan menyesatkan, jauhkan dari kemungkinan sumber gangguan.

Perlengkapan latihan dengan komponen elektronik atau elektrik seperti display LED, motor, dan rem elektrik dapat menimbulkan sinyal bebas yang mengganggu.

Jika perangkat latihan masih tidak bekerja dengan perlengkapan latihan, mungkin banyak bising elektrik untuk melakukan pengukuran denyut jantung. Untuk informasi lebih lanjut, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Latihan dapat melibatkan beberapa risiko. Sebelum memulai program latihan reguler, direkomendasikan Anda menjawab pertanyaan berikut ini mengenai status kesehatan Anda. Jika Anda menjawab ya untuk setiap pertanyaan ini, kami merekomendasikan Anda berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program latihan apa pun.


- Apakah Anda tidak beraktivitas secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Apakah Anda memiliki tekanan darah tinggi atau kolesterol darah tinggi?
- Apakah Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Apakah Anda punya riwayat masalah dalam pemapasan?
- Apakah Anda punya gejala suatu penyakit?
- Apakah Anda sedang dalam masa pemulihan dari penyakit serius atau penanganan medis?
- Apakah Anda menggunakan alat pacu jantung atau perangkat elektronik lainnya yang diimplan?
- Apakah Anda merokok?
- Apakah Anda sedang hamil?

Harap diingat selain intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikologis, asma, pemapasan, dll., serta beberapa minuman energi, alkohol, dan nikotin juga dapat memengaruhi denyut jantung.

Penting untuk peka terhadap respons tubuh Anda selama latihan. **Jika Anda merasa sakit yang tidak diduga atau lelah yang berlebih saat latihan, direkomendasikan Anda berhenti latihan atau terus berlatih pada intensitas yang lebih ringan.**

**Perhatian!** Jika Anda menggunakan pacemaker, defibrillator atau perangkat elektronik tanam lainnya, Anda masih dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, gangguan pada pacemaker yang disebabkan produk Polar tidak akan terjadi. Secara praktik belum ada laporan yang mengisyaratkan seseorang memiliki gangguan. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, seperti defibrillator, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda ragu, atau Anda merasakan sensasi yang tidak biasa selama penggunaan produk Polar, konsultasikan pada dokter Anda atau hubungi pabrik pembuat perangkat tanam untuk menentukan keamanan penggunaan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap zat yang bersentuhan dengan kulit Anda atau jika Anda menduga reaksi alergi karena penggunaan produk, periksa material yang tercantum dalam Spesifikasi Teknis.

 *Jika Anda menggunakan parfum, losion berjemur/tabir surya atau obat nyamuk pada kulit Anda, pastikan bahan ini tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Harap hindari pakaian dengan warna yang dapat menodai perangkat latihan (khususnya perangkat latihan dengan warna cerah) saat dikenakan di saat yang bersamaan.*

## SPESIFIKASI TEKNIS

### A370

Tipe baterai:	Baterai 100 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Waktu pengoperasian:	Sampai 4 hari dengan pengukuran aktivitas 24/7, pengukuran HR kontinu dan latihan 1j/hari tanpa Notifikasi Pintar

	diaktifkan.
Waktu pengoperasian dalam mode latihan:	Hingga 13 jam dengan GPS seluler aktif. Hingga 32 jam dengan GPS seluler nonaktif.
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Waktu pengisian daya:	Sampai dua jam.
Suhu saat pengisian daya:	0 °C hingga +40 °C / 32 °F hingga 104 °F
Bahan pelacak kebugaran:	Perangkat: termoplastik poliuretan, akrilonitril butadiena stiren, serat kaca, polikarbonat, stainless steel, kaca  Gelang: silikon, stainless steel, polibutirena tereftalat, serat kaca
Ketepatan jam:	Bertambah ± 0,5 detik / hari pada suhu 25 °C / 77 °F
Rentang pengukuran denyut jantung:	30-240 bpm
Daya tahan air:	30 m
Kapasitas memori:	60 jam latihan dengan denyut jantung bergantung pada pengaturan bahasa yang Anda gunakan

Menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth®.

A370 Anda kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar berikut: Polar H6, H7, H10 dan OH1.

## PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

FlowSync kompatibel dengan sistem pengoperasian berikut:

Sistem pengoperasian komputer	32 bit	64 bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X

<b>Sistem pengoperasian komputer</b>	<b>32 bit</b>	<b>64 bit</b>
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## **KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW**

Perangkat Polar bekerja dengan ponsel pintar yang paling modern. Berikut adalah persyaratan minimum:

- Perangkat seluler iOS 11 dan generasi selanjutnya
- Perangkat seluler Android dengan kapabilitas Bluetooth 4.0 dan Android 5 atau generasi selanjutnya (periksa spesifikasi ponsel lengkap dengan produsen ponsel Anda)

Ada banyak variasi antara bagaimana perangkat Android yang berbeda menangani teknologi yang digunakan dalam produk dan layanan kami, seperti Bluetooth Low Energy (BLE) dan, standar dan protokol yang berbeda. Karena itu, kompatibility beragam antara produsen ponsel, dan sayangnya Polar tidak dapat menjamin bahwa semua fitur dapat digunakan dengan semua perangkat.

## **DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR**

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air. Saat mengukur denyut jantung dalam air dengan perangkat Polar dan sensor denyut jantung yang kompatibel dengan GymLink, Anda dapat merasakan interferensi untuk alasan berikut:

- Air kolam dengan kandungan klorin yang tinggi dan air laut sangat konduktif. Elektroda sensor denyut jantung dapat mengalami arus pendek, mencegah sinyal ECG dari pendeteksian dengan sensor denyut jantung.
- Melompat ke dalam air atau menggerakkan otot berat saat berenang kompetitif dapat memindahkan sensor denyut jantung ke lokasi pada tubuh di mana sinyal ECG tidak dapat tertangkap.
- Kekuatan sinyal ECG individual dan dapat berbeda-beda tergantung komposisi jaringan individu. Masalah lebih sering terjadi saat mengukur denyut jantung di dalam air.

**Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan** cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

<b>Tanda pada bagian belakang produk</b>	<b>Percikan air, keringat, hujan, dll.</b>	<b>Mandi dan berenang</b>	<b>Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)</b>	<b>Selam SCUBA (dengan tangki udara)</b>	<b>Karakteristik daya tahan air</b>
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

## **GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL**

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.

- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau per-angkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!
- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.

Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersimbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

## **PENAFIAN**

- Materi dalam panduan ini hanya untuk tujuan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya karena program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat representasi atau menjamin sehubungan dengan panduan ini atau sehubungan dengan produk yang dijelaskan di dalamnya.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas setiap biaya atau pengeluaran, kerusakan, kerugian, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul, atau terkait dengan penggunaan material ini atau produk yang dijelaskan di dalamnya.

1.0 EN 05/2017